

مجلة المعرفة
عدد 5
8/25/2010
شرح عمل Ubuntu
بلازمود مواقيت الصلاة
كتاب html
ابن النفيس
إعداد مصطفى
me1_3@hotmail.com

فهرس

أخبار

عالم الحاسوب

كتب

شركات

أعلام

موقع مجلة المعرفة



أبونتو 10.10 ستدعم اللمس المتعدد

كتبه Fahad

أعلنت شركة كانونيكل أنها تطور تقنية لإضافة ميزة اللمس المتعدد إلى نظامها أوبنتو وستبدأ في توفيرها للجميع مع الإصدارة القادمة من أوبنتو 10.10

عملت كانونيكل بشكل قريب مع مطوري النواة و مجتمعX.org لتحسين تعريفات العتاد وإضافة المميزات الناقصة.

يقول مارك شاتلوورث مؤسس شركة كانونيكال أن (تقنية تعدد اللمس كانت أحد التقنيات المفقودة في عالم اللينكس، و هي أحد الأمور الضرورية التي كان الجميع يطوق لها علي اللينكس).

قام مارك بنشر مقال في مدونته الخاصة حول هذا الموضوع، كما يوجد مقال على مدونة كانونيكال الرسمية، يمكنك الإطلاع عليهم للمزيد من المعلومات حول هذه التقنية.

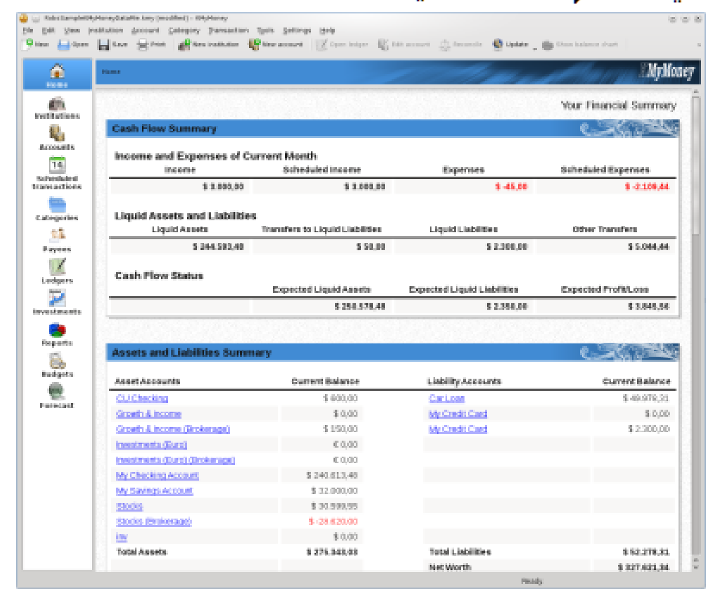
http://itwadi.com/node/1393

KMyMoney يعلن عن الاصدارة المتسقرة ل KDE 4

كتبه Fahad

بعد خمسة عشر شهرا من التطوير أعلن فريق تطوير KMyMoney عن صدور النسخة المستقرة لمنصة كدي 4. بالإضافة إلى نقل البرنامج من منصة كدي 3 إلى منصة كدي 4.
فقد أضاف المطورون العديد من المميزات الجديدة من أهمها:

- أصبح التوثيق أفضل.
- دعم آخر إصدارة من AqBanking
- التكامل مع KWallet لحفظ كلمات المرور للحسابات البنكية المباشرة.
- تحسين قابلية الاستخدام لمميزات الخدمات البنكية المباشرة.
- دعم جميع الانظمة التي تدعمها منصة كدي.



برنامج KMyMoney هو برنامج لإدارة الحسابات المالية وخاصة للذين لا يعرفون أين تذهب أموالهم أو الذين يستثمرون في العديد من المشاريع ويريدون أن يعرفوا الأداء المالي لها.

 http://itwadi.com/node/1394

موعد صدور لينكس منت 10"جوليا"

كتبه محمد هاني صباغ

لينكس منت 10 المبنية على أساس أوبنتو 10.10 سيتم إطلاقها في شهر نوفمبر من هذا العام تحت اسم "جوليا"
وكان تأسيس الاسم : جينز جوليا واحدة من أعرق الأسر الأرستقراطي في روما القديمة.

مصدر مجتمع لينوكس العربي

صدور النسخة 0.10.5 من برنامج Stellarium اصبح معرب بالكامل

كتبه المطر

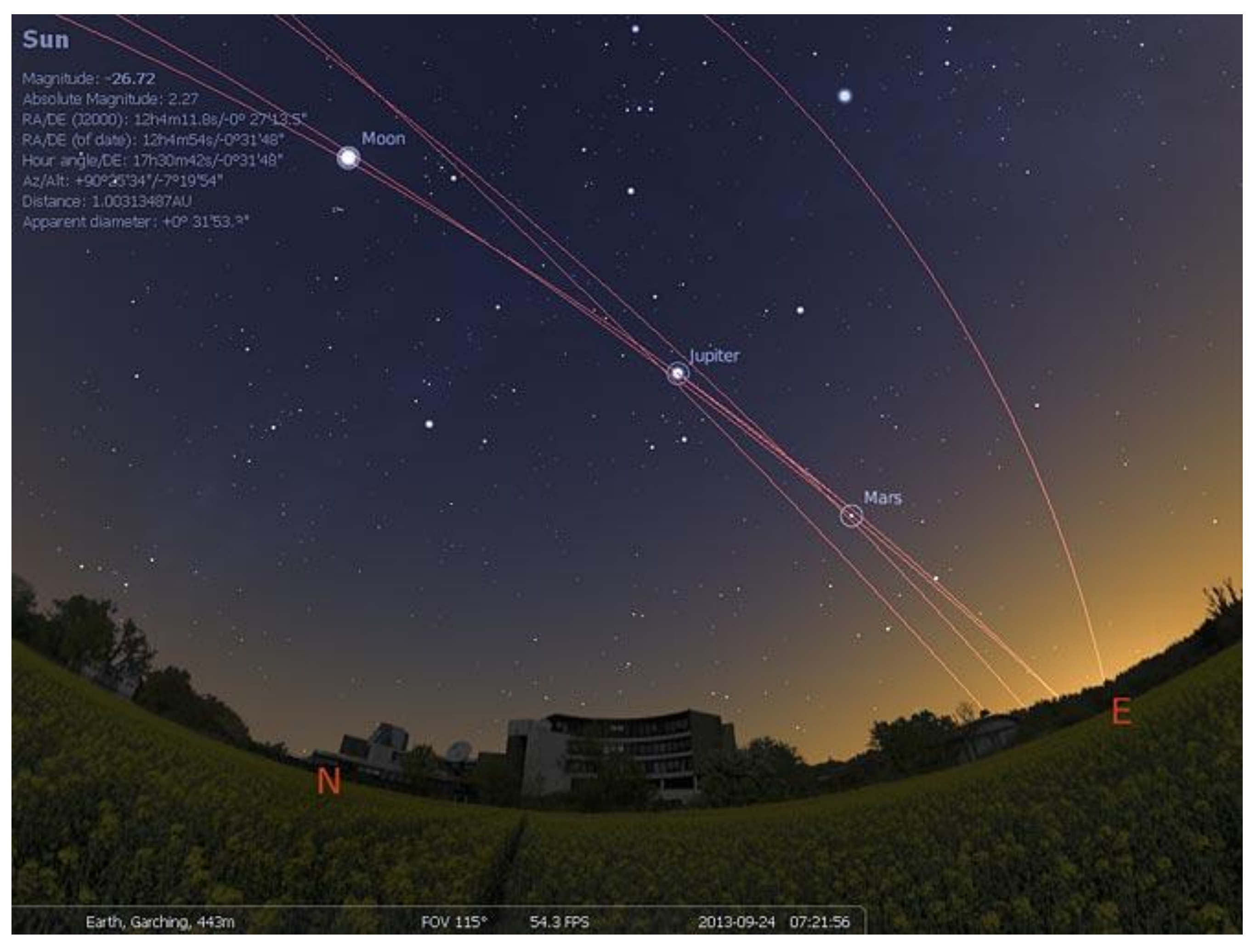
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

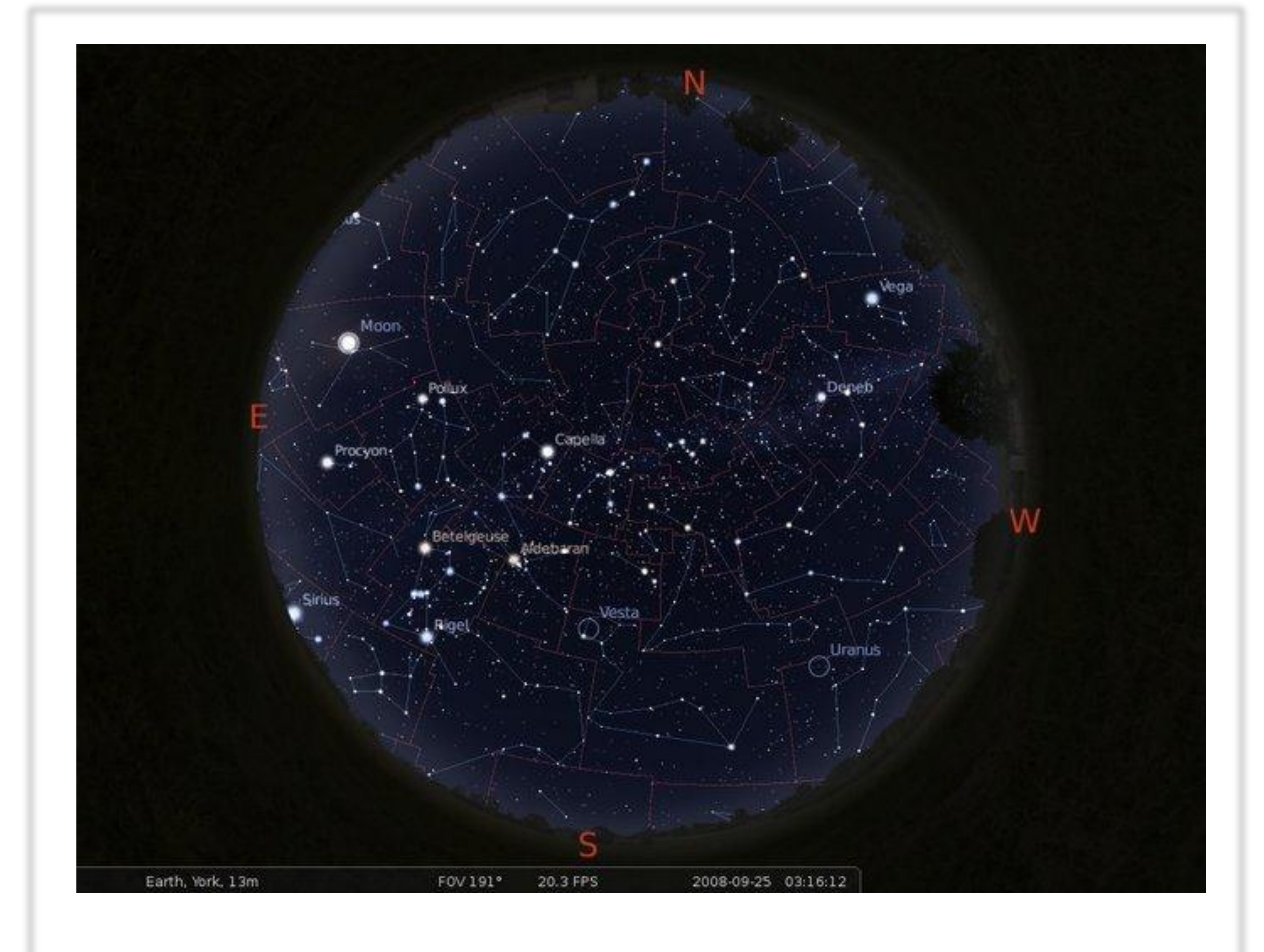
تم بحمد الله اصدار النسخة النهائية من برنامج Stellarium المشهور في علم الفلك ، وهو من اقوى البرامج واجملها ، وقد تميز هذا الاصدار بأنه اول اصدار مكتمل التعريب (حتى اسماء النجوم عربت) ، ويمكن استخدامه في :

*التعليم المدرسي او المنزلي ، فبامكان اي شخص يملك جهاز بروجكتر أن يصنع قبة سماوية منزلية ، فقط وجه البروجكتر للسقف وشغل البرنامج ثم اطفئ الانوار لكي تفاجأ بتحول سقف الغرفة إلى قبة سماوية بها جميع النجوم الظاهرة في السماء عند هذه اللحظة ، وستتحرك هذه النجوم بالتزامن مع حركة النجوم الظاهرة في سماء مدينتك التي تسكن بها.

*الدراسات التاريخية فهناك ظواهر فلكية ارتبطت بحوادث تاريخية .

*التفكر في عظمة الخالق سبحانه.





ملاحظة : النسخة الموجودة في المستودعات هي النسخة القديمة 0.10.4 ، وللحصول على النسخة الجديدة لاوبنتو اكتب في التيرمنال:

كود:

```
sudo add-apt-repository ppa:stellarium/stellarium-releases
```

ثم

كود:

```
sudo apt-get update
```

بعدها اذهب للمدير البرامج وستجد النسخة الجديدة 0.10.5 .

موقع البرنامج : تفضـــــــــــــل

مصـدر مجتمع لينوكس العربي

دبيان يطفئ شمعته السابعة عشر

كتبه Osama Khalid



يحتفل مشروع دبيان بعيد ميلاده السابع عشر منذ أن أطلقه آن موردك في 16 أغسطس 1993. نمى دبيان منذ تلك الفترة ليطلق 14 إصدارًا وينظم 11 مؤتمرًا وتبنى عليه عشرات التوزيعات التي يستخدمها ملايين المستخدمين اليوم.

تعتبر دبيان من التوزيعات الملتزمة بنشر فلسفة البرمجيات الحرة، وتنص اتفاقيتها المجتمعية على الانتماء لمجتمع البرمجيات الحرة والالتزام بجعل دبيان حرة 100% وهي تسعى - بعكس معظم التوزيعات الشهيرة - لإزالة الأجزاء غير الحرة التي تأتي مع النواة لينكس في إصدارتها القادم 6.0.

العدد الخامس من مجلة NetworkSet

كتبه زايد

أعلن فريق موقع NetworkSet عن إطلاق العدد الخامس من مجلة NetworkSet العربية المتخصصة في مجال الشبكات ، و يحوي هذا العدد على العديد من المقالات الممتعة في مجال الشبكات منها :

- ✓ الشبكات وأنظمة المراقبة.
- ✓ استخدام أداة PathPing.
- ✓ تعرف على نظام SCCM 2007 من مايكروسوفت.
- ✓ خادم الـ LDAP.
- ✓ طريقك نحو احتراف الشبكات.

و غيرها من المواضيع.

رابط التحميل http://www.networkset.net/magazine



أوراكل تتخلى عن أوبن سولاريز

كتبه زايد



في مذكرة داخلية تسربت مؤخرا ، كشفت أوراكل عن خطتها في تطوير نظام سولاريز ، حيث ترى أن النظام الأول في الأعمال ، و أن مجال التوسع ونمو كبيرة خصوصا مع تكامله مع برامج أوراكل الأخرى.

الخبر الجيد أنها ستستمر في ترخيص نظامها تحت رخصة CDDL ، الخبر السيئ أنها لن تطوره في العلن و لن تطلق الشفرة إلا بعد أن تصدر الإصدار التجاري من سولاريز ، لم تحدد الفترة بما يجعل الباب مفتوح لما تراه مناسب لأغراضها التجارية.

ملخص الأمر أن أوبن سولاريز ذهب أدراج الرياح ، و سولاريز سيطور من قبل شركة واحدة بدون المشاركة مع المجتمع إلا في الحالة التي ترى أن هناك مصلحة لها.

http://itwadi.com/node/1390

أوراكل تحاكم غوغل على أندرويد

كتبه Osama Khalid

رفعت أوراكل دعوى قضائية ضد غوغل على خرق الأخيرة لبراءات اختراع وحقوق نشر جافا التي استحوذت عليها أوركل بعد استحواذها صن. قالت أوركل أن غوغل خرقت 7 براءات اختراع تملكها على جافا وأنها قامت "عن دراية وبشكل متكرر بخرق [حقوق نشر وبراءات اختراع] أوركل المتعلقة بجافا".

يذكر أن أندرويد يستخدم جافا كمنصة تطوير أساسية لعمل البرامج؛ وأن مدير غوغل التنفيذي إيرك شمدت قاد سابقًا تطوير جافا عندما عمل في صن مديرًا للتقنية قبل أن ينتقل إلى غوغل.

http://itwadi.com/node/1388

قائمة لمقابلات أهم برامج الويندوز في UBUNTU

كتبه Si Mohamed Amir

متصفحات الملفات

الويندوز : Windows explorer (مايكروسوفت لا تعطي أي اختيار اخر غير هذا المتصفح)

Ubuntu

]Nautilus : متصفح الملفات ل Gnome كما شرحناه في المرحلة الماضية
Konqueror : متصفح متعدد الوظائف : متصفح ملفات، متصفح انترنت، متصفح صور... في النسخة الجديدة ل Kubuntu لم يعد Konqueror متصفح الملفات الرسمي لها بل متصفح الانترنت الرسمي
Dolphin : متصفح Xfce شبيه جدا ب Konqueror و يتيح أيضا خاصية Split لتقسيم النوافذ و بالتالي تصفح أكثر من ملف في نفس النافذة. في النسخة الأخيرة ل Kubuntu أصبح هو متصفح الملفات الرسمي.

متصفحات الانترنت :

الويندوز : Internet Explorer, Firefox, Opera, Safari

Ubuntu

Firefox : كما هو في الويندوز
Opera : كما هو في الويندوز
Konqueror : متصفح الانترنت الرسمي لبيئة المكتب KDE. هو أيضا متصفح ملفات و متصفح صور... صراحة برنامج قوي جدا و قوة ضاربة بالنسبة ل KDE. يمكن تثبيته على Ubuntu فكما سبق و قلت برامج KDE و Gnome متوافقة فيما بينها.

هناك متصفحات أخرى عديدة لكن استعمالاتها تبقى لأغراض خاصة جدا.

برامج الشات و المحادثة :

الويندوز : MSN Mesenger, aMSN, Yahoo, Skype, ...

Ubuntu

Pidgin : برنامج متعدد البروتوكلات، أي أنه يمكن من فتح أغلب أنواع الحسابات : msn; yahoo, irc, jabber, gmail...و هو برنامج الشات الرسمي على Gnome. يفتح البرنامج حسابات عديدة في نفس الوقت و في نفس النافذة

Empathy : نفس خصائص Pidgin. Empathy أصبح في Karmic Koala هو برنامج المحادثات الآنية الرسمي بدل Pidgin

Emesene : بديل جميل ل MSN Messenger. يتمتع هذا البرنامج بواجهة جميلة و خصائص ممتازة، خصوصا في إدارة Plugins. يمكن فتح حسابات عديدة في نفس الوقت، كل حساب في نافذة خاصة به. النسخة الأخيرة تدعم الكامرا ،كما تم إدراج العديد من الإضافات خصوصا في plugins

aMSN : كما هو على الويندوز، عيبه يبقى هو عدم دعمه للغة العربية و واجهته السيئة. يمكن تغيير الثيم و التمتع بخصائص عديدة جدا لهذا البرنامج.. لكن العربية تبقى مشكلا فيه رغم أن العديد من الاقتراحات موجودة لحل هذه المشكل. يمكن فتح حسابات عديدة في نفس الوقت، كل حساب في نافذة خاصة به.

Kopete : برنامج متعدد البروتوكلات، أي أنه يمكن من فتح أغلب أنواع الحسابات : msn; yahoo, irc, jabber, gmail...و هو برنامج الشات الرسمي علىKDE. يمكن فتح حسابات عديدة في نفس الوقت.

Xchat : خاص بحسابات IRC

Ekiga : برنامج للمحادثات الصوتية، بديل ل skype

Skype : تماما كما في الويندوز.

إدارة الرسائل الالكترونية

الويندوز : Outlok express, Mozilla Thunderbird

Ubuntu

Evolution : برنامج إدارة الرسائل الالكترونية على Ubuntu و هو شبيه ب Mozilla Thunderbird مع إضافات...

Mozilla Thunderbird : تماما كما في الويندوز مع اختلاف في الإضافات حيث أنه ليس كل الإضافات متوفرة بالتساوي على النظامين، البعض موجود في الويندوز و ليس على اللينوكس و العكس أيضا صحيح.

Kmail : برنامج إدارة الرسائل الالكترونية ل KDE

Kontact : شبيه ب Evolution و مستخدم أكثر على KDE

برامج P2P و التورنت

الويندوز : eMule, edonky; limewire, bittorent, azureus....

Ubuntu

aMule : شبيه ب eMule خاص بلينوكس

Azureus : لإدارة ملفات التورنت

Transmission BitTorrent Client : لإدارة ملفات التورنت أيضا..مثبت بدئيا مع Ubuntu

Ktorrent : برنامج إدارة التورنت ل KDE

BitTorrent Download Client : تحميل ملفات التورنت

Kget : مدير تحميل ملفات، يدعم تحميل التورنت أيضا.

برامج الأوفيس :

الويندوز : Microsoft office, Openoffice.org

Ubuntu

OpenOffice.org : كما على الويندوز .OpenOffice.org يشمل أيضا مقابلات Powerpoint, Excel, Acces

aBiword : برنمج لتحرير النصوص، شبيه ب MS Word لكنه يضمن فقط أساسيات تحرير النصوص.

هناك برامج أخرى لكن أظن أنه فيما يخص الأوفيس ف Openoffice.org كاف.

قراءة ملفات PDF :

الويندوز : Acrobat reader, foxReader...

Ubuntu

Evince : مثبت بدئيا مع Ubuntu تحت اسم d0cument viewer. يقرأ هذا البرنامج أيضا ملفات djvu

xpdf : قارىء ملفات pdf خفيف يضم أيضا أدوات لتحويلها.

ViewPDF : قارىء ملفات pdf

ePDFViewer: قارىء ملفات pdf يتميز بخفته.

[PDF Editor : لقراءة و التعديل على ملفات pdf

gscan2pdf : يقرأ pdf و صيغات أخرى و يقوم بالتحويل ل pdf من الصور و djvu مثلا

قراءة المرئيات

الويندوز : Windows media player, Winamp, Realplayer, VLC

Ubuntu

mPlayer : قارىء الفيديوات و الصوتيات ل Gnome. يدعم الترجمة و العديد من الخصائص الأخرى

Smplayer : النسخة الجديدة المتقدمة ل mPlayer. يوفر هذا البرنامج خصائص جد جد متقدمة و اختيارات عديدة لتخصيص ما تشاهدونه به من مرئيات : التحكم في الألوان، الإضاءة، الترجمة...

Totem : قارىء فيديوات و صوتيات، يوفر أيضا إمكانية البحث في يوتوب و قراءة النتائج فيه مباشرة. في النسخة الأخيرة يدعم البرنامج قناة BBC. يدعم البرنامج دمج الترجمة تلقائيا و بكل سهولة

Kaffeine : القارىئ الرسمي ل KDE. يدعم الترجمة أيضا، لكن يحتاج تغيير بعض إعدادات الترميز فيه لإظهار الحروف العربية كما هي.
برنامج Kaffeine يدعم أيضا كارت الساتلايت و يمكن من البحث و مشاهدة القنوات

VLC Media Player : كما في الويندوز

Realplayer : كما في الويندوز. يجب تثبيته بعد تحميله يدويا من الانترنت

برامج تحرير و تحويل المرئيات :

الويندوز : Movie Maker, All video Converter...

Ubuntu

Kino : تحرير و الاشتغال على الفيديوات

Avidemux : تحويل الفيديوات

MKV Files Creator : تحويل الفيديوات لفيديوات بامتداد mkv (امتداد مظغوط أكثر من rmvb مع نفس الجودة).

برامج التصميم :

الويندوز : Photoshop , theGIMP, Paint

Ubuntu]

TheGIMP : كما في الويندوز. البرنامج موجه بالأساس للينوكس و يعتبر بديل ممتاز ل Photoshop.

Xara Xtreme : برنامج للتصميم ب 2D

Gpaint : شبيه ب paint

برامج 3D :

الويندوز : 3DMAX, Blender, Maya

Ubuntu]

Blender : برنامج لتصميم الصور و الحركة ب 3D.

برامج الحرق / Gravage :

الويندوز :

Ubuntu

Brasero Disc Burning : برنامج الحرق ل Gnome. فيه كل خصائص الحرق التي ممكن ان تحتاجوها كحرق أقراص Audio, ISO, VCD, Copy Disc .... مثبت بدئيا مع Ubuntu.

K3B : موجه ل KDE بالخصوص

Nautilus : متصفح الملفات ل Gnome يتضمن أيضا أداة لحرق الأقراص : CD/DVD Creator

GnomeBaker CD/DVD Writer : موجه بالأساس ل Gnome و يضمن أساسيات حرق الأقراص

Xfburn : موجه بالأساس لبيئة المكتب Xfce لكن يمكن تثبيته على Gnome أو KDE.[/LIST]

برامج الظغط :

الويندوز: Winrar, winZip, 7zip

Ubuntu

Archive Manager : برنامج الظغط ل Gnome. مثبت بدئيا مع Ubuntu. يدعم أغلب امتدادات الظغط

Ark: موجه بالأساس ل KDE.

7zip : كما على الويندوز.

لدعم امتدادات مثل rar يمكن أن يطلب منكم نظامكم تثبيت RAR و بعدها سيصبح *Archive manager يدعمها تلقائيا. تثبيت RAR يكون بالمرور ب Ubuntu Software Center.*

برامج تصوير الشاشة : صور و فيديو لشرح الدروس

الويندوز : Snagit, Camstudio

Ubuntu

يمكن تصوير الشاشة بالظغط على الزر Impr screen في لوحة المفاتيح و من بعدها تظهر لكم نافذة لحفظ الصورة الناتجة. لتصوير فقط النافذة المفعلة اظغط على Alt Impr screen

screenshot : لأخذ صور للشاشة كاملة أو نافذة معينة. في حال تصوير نافذة معينة يتيح البرنامج إضافة مؤثرات مثل ظل أو إطار للصورة.(بعض صور هذه الدورة مأخوذة ب scrennshot)

TheGIMP : لأخذ صور للشاشة كاملة، نافذة أو جزء محدد و من بعد الاشتغال عليها (أغلب صور الدورة أخذتها و اشتغلت عليها ب theGIMP)

Wink : برنامج جميل جدا للعمل على الشروحات، يدعم التقاط الصور للشاشة و تسجيل فيديو أيضا، و الاشتغال عليهما من بعد باحترافية.

RecordmyDesktop : لتسجيل فيديو للشاشة.

برامج إسلامية :

Zekr : تصفح القرآن و ترجمته.

Minbar Prayer Times : يظهر مواقيت الصلاة حسب المدينة التي تختار، و يعلمك في حال اقتراب وقت الصلاة و وقتها. كما يمكن إضافة ملف صوتي للأذان حيث يقرأ الملف الصوتي حين وقت كل صلاة

البرامج في Ubuntu كثيرة جدا و متنوعة و تضمن لأي مستخدم إيجاد البرنامج الملائم لاحتياجاته. مع الاستعمال اليومي ستتعودون على أسماء البرامج و مهامها و تكتشفون برامج جديدة تمكنكم من القيام بكل ما تريدونه.

لتثبيت أي برنامج من البرامج التي أدرجتها لكم أعلاه ما عليكم سوى البحث عنها في Ubuntu Software Center و اتباع طريقة التثبيت كما شرحتها لكم في جزء التثبيت .

تشغيل برامج الويندوز على UBUNTU

رغم وفرة البرامج في عالم اللينوكس فيمكن لمستخدم أن يتشبث ببرنامج معين تعود عليه في الويندوز و لنقل أنه لم يجد له مقابل كما يريد.
هناك برنامج : Wine، يعمل على خلق بيئة شبيهة بالويندوز عل Ubuntu و يشغل البرامج الموجهة للويندوز. يلجأ المطورين أيضا لهذا البرنامج لتجربة تطبيقاتهم على بيئة ويندوز دون الحاجة للمرور التام للويندوز، مثلا مصممي مواقع الانترنت لابد أن يجربوا مواقعهم على انترنت اكسبلورر لفحص العيوب و المشاكل في موقعهم، خصوصا أن انترنت اكسبلورر يعتمد معايير مختلفة في التعامل مع الأكواد (CSS مثلا) ولازال يستعمل من طرف الكثير من متصفحي الانترنت.

لتثبيت البرنامج نبحث عنه ثم نضيفه. بالتفصيل و كاسترجاع لجزء تثبيت البرامج من الدرس أذكركم :

باستخدام Ubuntu Software Center

نذهب لقائمة *Applications=>Ubuntu Software Center*
في خانة البحث نكتب wine و نثبت أول نتيجة تظهر لنا : Wine Microsoft Windows Compatibility Layer

باستخدام ال Terminal

أول شيء تفتح ال Terminal من المسار : *Application=>Accessories=>Terminal* ثم تكتب أمر التثبيت للبرنامج :

كود:

```
sudo apt-get install wine
```

بعد تثبيت Wine أفترض أن البرنامج الذي نريد تثبيته هو Install.exe و هو موجود على سطح المكتب. إذن أول شيء تنتقل للمكان الذي فيه البرنامج المراد تثبيته.. الانتقال يكون بالأمر cd. في حالتنا :

كود:

```
cd Desktop
```

يجب التفريق بين الحروف الكبيرة و الصغيرة ABCD و abcd. بعدها نشغل البرنامج بالأمر :

كود:

```
wine Install.exe
```

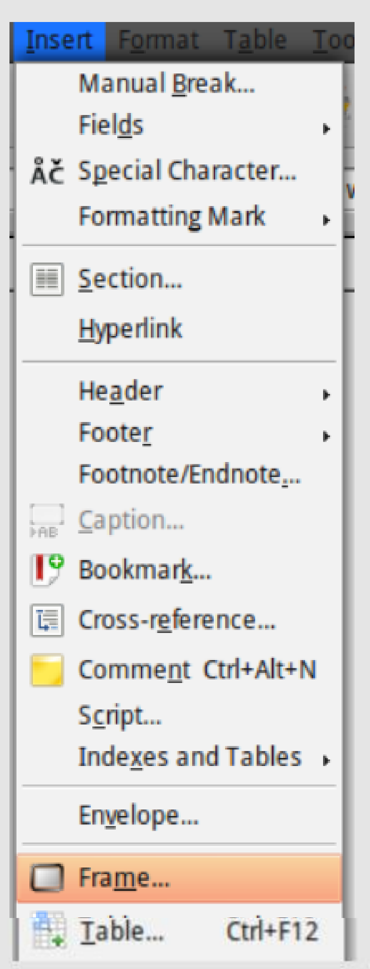
يعني نكتب wine متبوع باسم الملف التنفيذي للبرنامج المراد تثبيته. ثم نظغط Ok

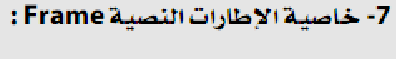
في المرات القادمة ما عليك سوى الظغط يمين على ملفات exe و اختيار فتحها ب Wine لبدء تثبيتها أو تشغيلها في حال كانت فقط مجرد ملفات تنفيذية و ليست ملف تنفيذي لتثبيت برنامج.

لا تشتغل جميع برامج الويندوز على Linux باستخدام Wine، لكن عدد كبير منها ينضم تدريجيا لقائمة البرامج التي يدعمها Wine. يمكن إلقاء نظرة على البرامج التي تشتغل على Wine من خلال موقع البرنامج الرسمي :

www.winehq.org

حيل متفرقة في أوبن أوفيس (الجزء 2)

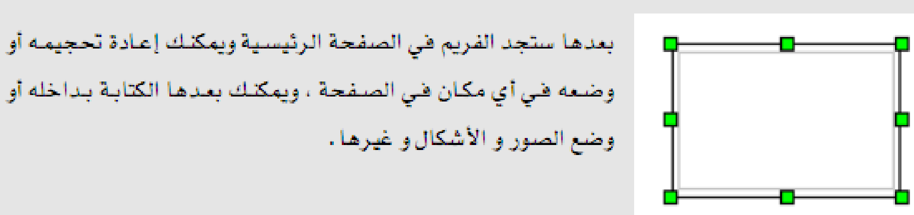




7- خاصية الإطارات النصية Frame :

هذه افضل الخصائص بالنسبة لي ، فهي تسمح بالتخلي عن الطريقة التقليدي لاستخدام صفحات الاوبن اوفيس ، و استخدام الصناديق النصية و التي هي عبارة عن صفحات مصغرة ، يمكنك وضعها في أي مكان و التحكم بخصائصها الكاملة كانها صفحة ، وكذلك ملئها بالنصوص و الكائنات المختلفة ، والاهم من ذلك هو الانسياب النصي بينها عن طريق الربط ، هذه الخاصية هي نفس الخاصية الموجودة في inDesign !.

لإضافة فريم من خلال شريط القوائم أو من خلال شريط الأدوات و سيظهر لك صندوق تحكم بالفريم ، مثل اسمه و حجمه "يمكنك إعادة تحجيمه لاحقا" وعدد الأعمدة و الخلفية وغيرها من الاعدادات .



بعدها ستجد الفريم في الصفحة الرئيسية ويمكنك إعادة تحجيمه أو وضعه في أي مكان في الصفحة ، ويمكنك بعدها الكتابة بداخله أو وضع الصور و الأشكال و غيرها .

ملاحظة : لجعل خلفية الفريم شفافة ، اختر لون للخلفية "مثلا ابيض" من صندوق خيارات الفريم ، ثم اجعل الشفافية 100 % .

و بالطبع للوصول لاحقا لأي إعدادات للفريم ، اضغط بالزر الأيمن على الفريم ثم اختر Frame .

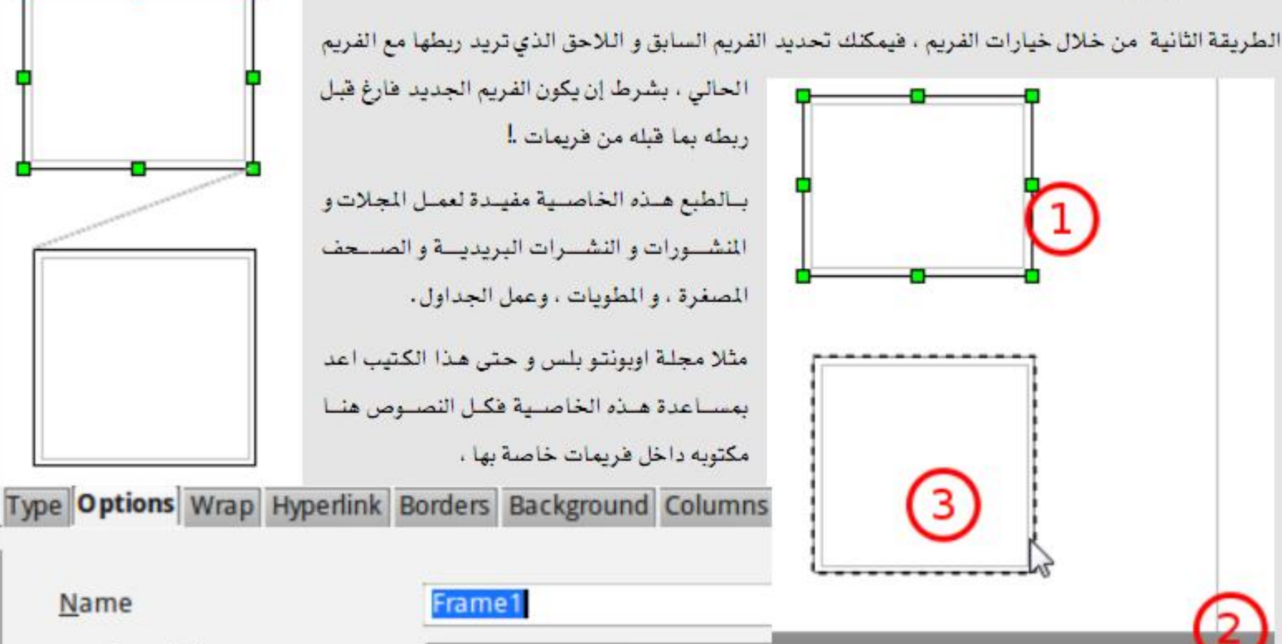
لربط عدة فريمات مع بعضها بحيث تسمح بالانسياب النصي و المكونات فيما بينها ، سواء كانت في نفس الصفحة أو في صفحات مختلفة ، هناك طريقتين :

الأولى : اختر الفريم الأول ، ثم اختر أداة الربط و اضغط على الفريم الثاني وستجد إن كل فريمين مرتبطان بينهما خط يوضح ذلك !.

الطريقة الثانية من خلال خيارات الفريم ، فيمكنك تحديد الفريم السابق و اللاحق الذي تريد ربطها مع الفريم الحالي ، بشرط إن يكون الفريم الجديد فارغ قبل ربطه بما قبله من فريمات !.

بالطبع هذه الخاصية مفيدة لعمل المجلات و المنشورات و النشرات البريدية و الصحف المصغرة ، و المطويات ، وعمل الجداول .

مثلا مجلة اوبونتو بلس و حتى هذا الكتيب اعد بمساعدة هذه الخاصية فكل النصوص هنا مكتوبة داخل فريمات خاصة بها .



8 – إعدادات التصدير إلى PDF

احد افضل خصائص التصدير في اوبن اوفيس وهي التصدير إلى PDF بدون أي إضافات خارجية من خلال زر التصدير في الشريط العلوي ، و يعرفها معظم مستخدمي البرنامج ، لكن شيئ واحد لا يعرفه أو لا يستخدمه الكثيرين وهي لوحة تحكم التصدير و التي تعطيك خيارات أخرى مهمة لإنتاج مختلف أنواع PDF سواءا للعرض على الشاشة أو للطباعة أو للضغط وغيرها .

من خلال قائمة File ثم Export to PDF ستخرج لك نافذة يمكنك خلالها التحكم الكامل بالملف الناتج وحتى يمكنك غلقه بكلمة سرية !

9 – حفظ الملفات بصيغة مايكروسوفت اوفيس :

إن كنت تعمل وتحفظ ملفاتك في الاوبن اوفيس فالطبع سيحفظها تلقائيا بالصيغة الرئيسية لاوبن اوفيس مثلا الوورد ODF وستلاحظ إن مستخدمي مايكروسوفت اوفيس لن يستطيعوا فتح هذه الصيغة بينما انت تستطيع فتح صيغ مايكروسوفت اوفيس جميعها على اوبن اوفيس .

ولتجنب هذه المشكلة يمكن إعادة حفظ الملف إلى احدي صيغ مايكروسوفت اوفيس من خلال قائمة File ثم Save as وفي نافذة الحفظ اختر احد صيغ مايكروسوفت اوفيس ويفضل صيغة doc (اوبن اوفيس 3.2 يستطيع الحفظ بصيغة docx وهي صيغة MS Office 2007)



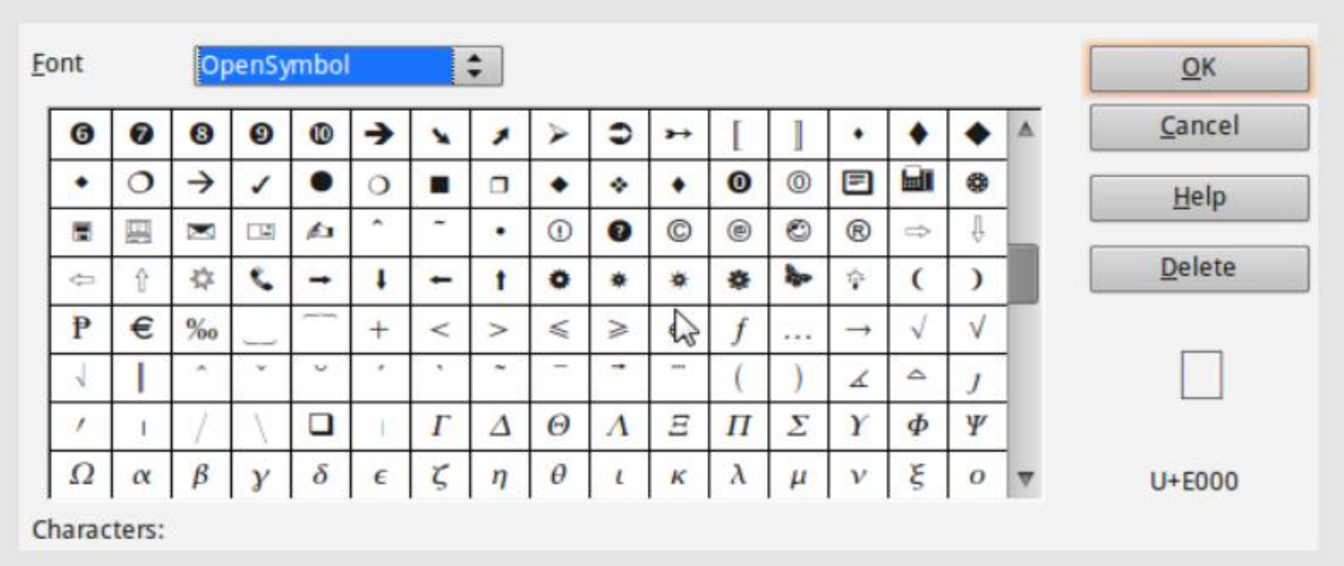
و لجعل اوبن اوفيس دائما يحفظ بهذه الصيغة خصوصا إن كنت تعمل في الوندوز توجه إلى خيارات الاوبن اوفيس ثم غير التالي إلى ما تريد :

Java
Load/Save
General
VBA Properties
Microsoft Office
HTML Compatibility
Language Settings
OpenOffice.org Writer
OpenOffice.org Writer/Web
OpenOffice.org Base

Default file format and ODF settings
ODF format version — 1.2 Extended (recommended)
Size optimization for ODF format
Warn when not saving in ODF or default format
Document type — Text document
Always save as — ODF Text Document

10 – رموز مخصصة Special character :

لإدخال رموز إلى النصوص مثل هذه : ✱✱❅❍❑❒✯✓☑▼IK ❻ ❢✚☺✱✱④⑩❍■❐◆ توجه إلى قائمة Insert ثم Special Character و ستخرج لك النافذة التالية ، اختر الخط الذي تريد إدراج الرموز منه ثم اضغط على الرمز المطلوب ثم موافق !



11- رسم خط مستقيم :

أكيد انك تعلم كيف تدرج أو ترسم خط من خلال أداة رسم الأشكال ، لكن الأكيد انك تعاني من رسم خط مستقيم !.

لا تقلق فقط ارسم أي خط بأي اتجاه ثم اضغط بالزر الأيمن على الخط المرسوم ، واختر Positions and size

ستفتح لك نافذة وفي التبويب Rotations قم بتغيير قيمة Angle إلى :

0 أو 180 لرسم خط مستقيم افقي

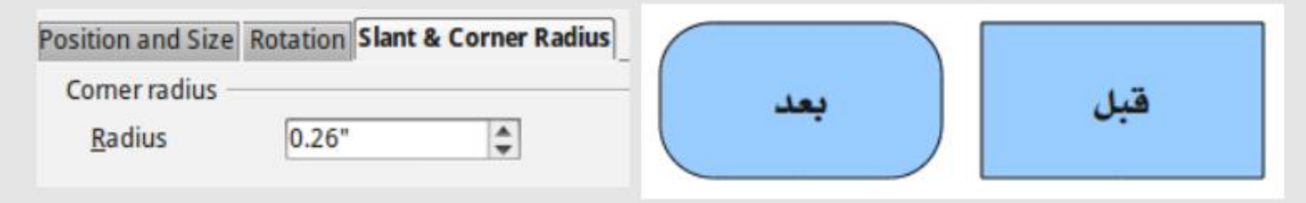
90 أو -90 لرسم خط مستقيم عمودي



يمكنك تطبيق نفس الأمر على جميع الأشكال و الصناديق النصية التي تدعم التدوير بأي اتجاه !.

12 – تغيير انحناء زوايا حواف الأشكال :

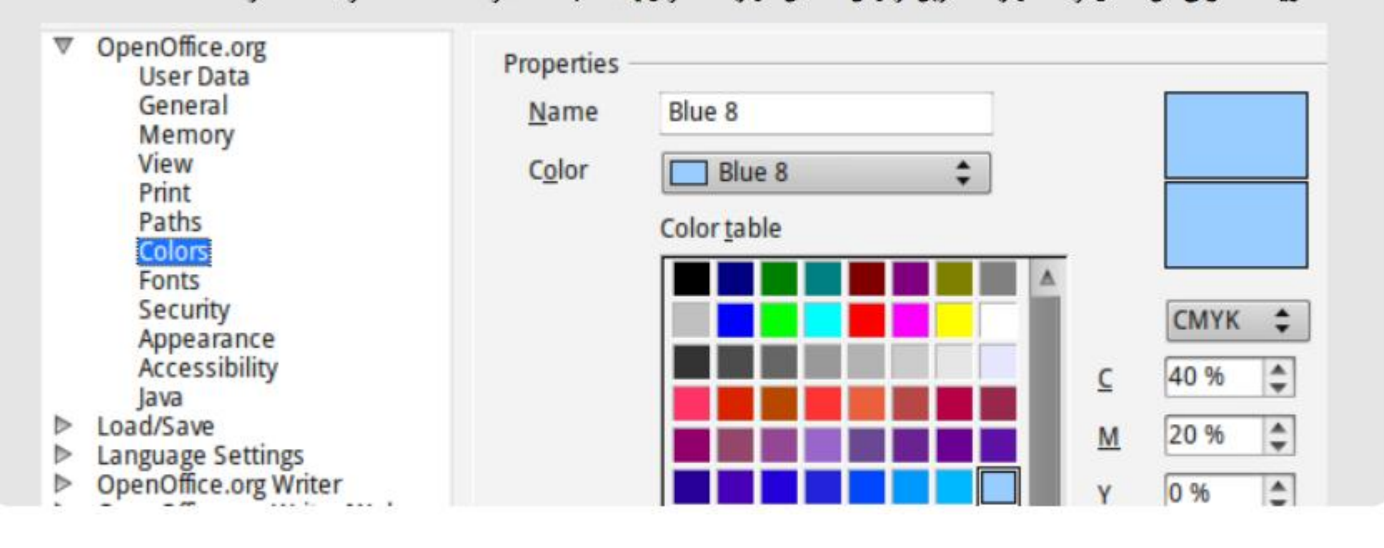
إذا قمت برسم أو إدراج مربع (أو مستطيل) من أدوات الرسم ستجد إن الحواف بدرجة 90 ، وإذا أردت إن تغير الشكل إلى بيضاوي اضغط بالزر الأيمن على الشكل ثم اختر Positions and Size و غير إعدادات في التبويب الثالث :



13 – استيراد وتصدير الأطقم اللونية :

لكن اوبن اوفيس يوفر لك عدة طرق لاستيراد المزيد من الأطقم اللونية المختلفة ، كما يوفر لك طريق لإنشاء أطقمك الخاصة و تصديرها ونشرها .

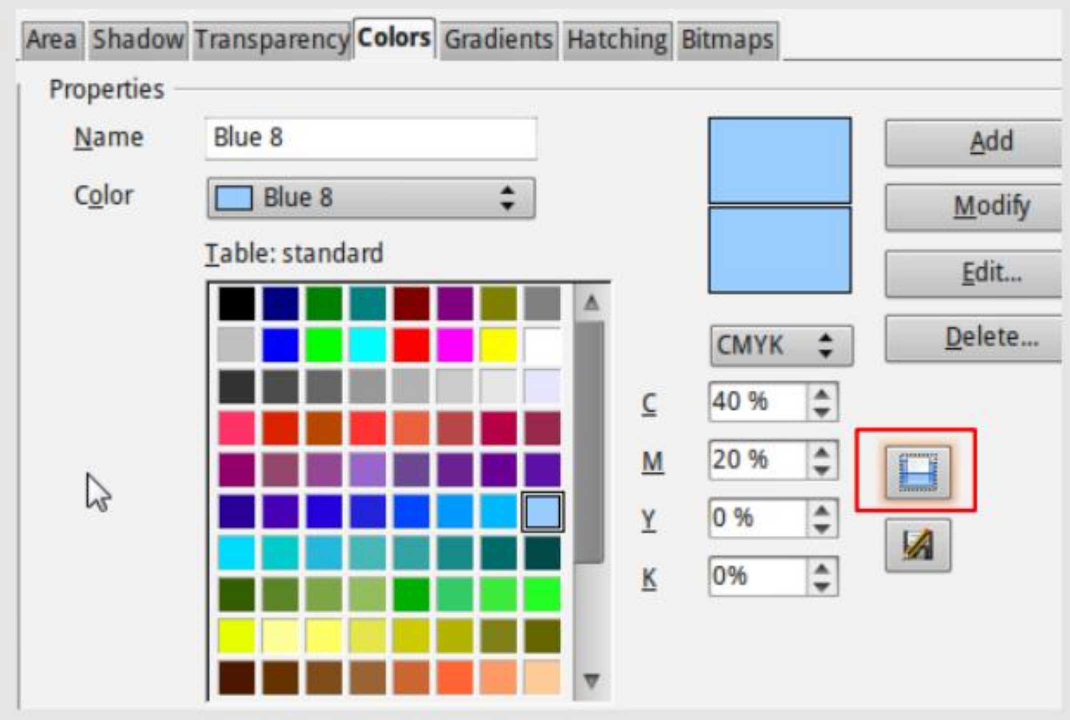
الطريقة الأولى من خلال لوحة خيارات الاوبن اوفيس ، ضمن خيارات الألوان يمكنك إضافة ألوانك الخاصة سواء RGB أو CMYK



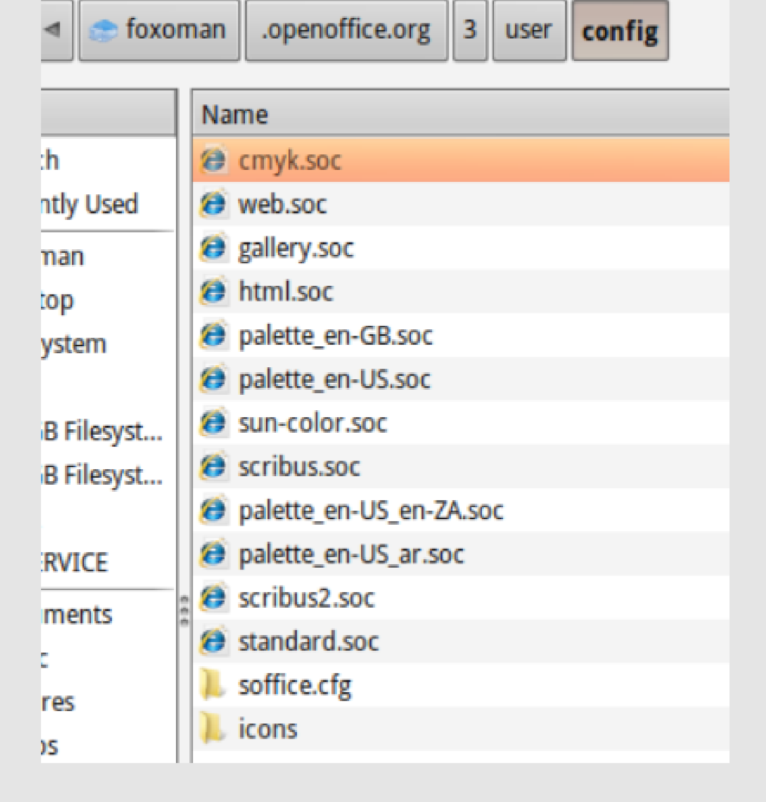
الطريقة الثانية :

قم بإضافة أي رسم "مثلا مربع" من أدوات الرسم "مؤقتا يمكنك إزالته لاحقا" ، اضغط بالزر الأيمن على الشكل و اضغط على الخيار Area

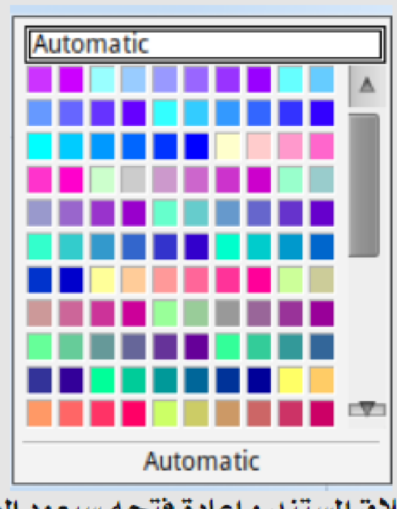
الآن توجه إلى التبويب Color و ستجد نفس اللوحة السابقة في الطريقة الأولى ، يمكنك منها إضافة الأطقم اللونية ، لكن أيضا هذه اللوحة توفر لك خيارات أخرى غير موجودة في اللوحة السابقة و هي خيارات لاستيراد الأطقم اللونية من جهازك و كذلك حفظها .



اضغط على زر الاستيراد و من خلال نافذة الاختيار اختر الطقم الذي تريد ، وسيتم أضافته إلى طقم الألوان و يمكن الآن استخدامه في كافة أرجاء المستند الذي تعمل عليه .



مثلا عند اختيار طقم CMYK كانت النتيجة هذا الطقم الجميل .



عند اغلاق المستند و اعادة فتحه سيعود الطقم الاساسي مرة اخرى ، بالطبع لن يؤثر على الالوان التى اخترتها سابقا ، و اذا اردت العودة الى الطقم الجديد قم بإعادة تحميله فقط .

مصدر كتاب القوة الخفية في أوبن أوفيس

زود سرعة جهازك (الجزء 5)

كتبه : صبـــرى عبد الله (Kasper)

ترتبط فكرة النظام الجيد دائما بمدى سرعته فى اداء المهام المنوطة به , فعندما تريد ان تستخدم توزيعة ما فأول ما يسأل المرء عنه هو
هل النظام لديكم سريع ؟!! قبل ان نبدء نريد ان نوضح ان هناك اختلاف بين الأراء على مفهوم السرعة فى القيام بالمهام اليومية فالفريق الأول يرى انها مسئولية النظام وهل يوفر لك ادوات مريحة فى التعامل معه والفريق الثانى يرى انها مسئولية الجهاز المستخدم وهل هوحديث بدرجة كافية ليكون سريعا فى الأداء , اما الفريق الثالث فيرى ان المستخدم نفسه هو المسئول عن سرعة انجاز المهام المطلوبة منه
فاذا كان يعرف كيف يتعامل مع مكونات نظامه بطريقة سليمة والطرق الصحيحة لإستخدام البرامج سيكون هذا المستخدم اكثر انتاجية
بالمقارنة مع المستخدمين الأخرين حتى لو كان جهازه متواضعا , فبعض الأشخاص لديهم اجهزة ذو امكانيات عالية لكنه لا يستغل اكثرمن ٥٠ % من قدرات جهازه وياخذ وقتا كبيرا فى اداء اعماله اليومية على حاسبه الشخصى .

فى هذا الموضوع سنناقش كيف يمكنك رفع مستوى الأداء للنظام عن طريق تغيير بعض الخيارات التى تاتى معه افتراضيا . وكذلك بعض التلميحات والحيل والنصائح وغيرها من المعلومات المفيدة .

مشغلات الاجهزة الامتلاكية

اعادة تشغيل الواجهة الرسومية

تنصيب برامج اوبونتو بنقرة واحدة www.appnr.com

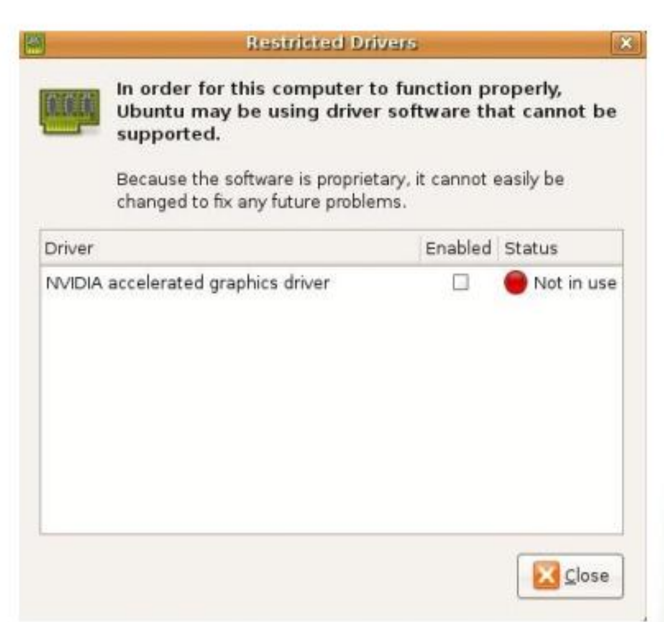
تنصيب كوديك وجافا وفلاش وفك ضغط رار وبعض خطوط ميكروسوفت

مشغلات الاجهزة الامتلاكية

يوجد بالاسواق الكثير من الشركات التى تقوم بتصنيع مكونات اجهزة الكمبيوتر بمختلف انواعها , بعض هذه الشركات تمتنع عن فتح الشيفرة المصدرية لمشغلات اجهزتهم وبذلك فان سياسة هذه الشركات تتعارض مع مبادىء البرامج الحرة فى هدفها و ايضا يصرون على اتاحة الملفات التنفيذية لمشغلاتهم فقط للمستخدم الاخير بدون ان يمنحوه ادنى درجات الحرية , على الرغم من توجه الكثير من الشركات الضخمة مثل شركة intel والتى تعد من اكثر المشاركين اهمية فى تطوير وتحسين ودعم نواة لينوكس باحدث و افضل المشغلات لمنتجاتها نجد ان الكثير من المستخدمين ما زالوا يستخدمون العديد من منتجات الشركات الاحتكارية .

ونتيجة لان نواة لينوكس تخضع للرخصة العمومية GPL والتى تنص صراحة على ضرورة ان تكون كل مشغلات الاجهزة التى يتم ضمها الى نواة لينوكس يجب ان تكون خاضعة ايضا لرخصة , GPL لذلك ستجد الكثير من التوزيعات التى تقدما قدرا من التنازل عن التراخيص بهدف مصلحة المستخدم بالدرجة الاولى , ولكن يجب ملاحظة ان توزيعة اوبونتو مثلا لا تجبر المستخدم بصفة افتراضية على استخدام مثل هذه المشغلات الامتلاكية , بل ان المستخدم هو الذى لديه القدرة على الموافقة على تشغيل هذه المشغلات على جهازه ولا احد يرغمه عليها .

هنا يثور الجدال بين مؤيد ومعارض لفكرة استخدام مشغلات الاجهزة الامتلاكية , حيث ان مجتمع مستخدمى لينوكس يرى ان استخدام هذه المشغلات الاحتكارية يعد مشكلة اخلاقية لانه يسمح للبرمجيات المملوكة ان تعمل فى بيئة البرمجيات الحرة , لذلك ستجد بعض التوزيعات تلتزم التزاما كاملا بمبادىء حركة المصادر الحرة وتحاول ان تقوم بعمل مشغلات مفتوحة المصدر كحل بديل عن المشغلات الامتلاكية لكن فى كثير من الاحيان يكون الطريق طويلا امامهم ما لم تقدم الشركات المنتجة يدها للمساعدة فى صناعة هذه المشغلات .



يتاح على توزيعتى اوبونتو و لينوكس منت اداة تساعدك على اكتشاف مكونات جهازك التى بحاجة الى مشغلات امتلاكية , وتعطيك حرية الاختيار على الموافقة على تركيب هذه المشغلات او رفضها , لذلك فانت لك الحرية ان توافق على ذلك او ترفضه !!!

افتح نافذة برنامج Hardware Driver و ستجد انه قام باكتشاف اى مكون من مكونات جهازك تحتاج الى مشغلات امتلاكية , لتفعيل عمل هذه المشغلات قم بوضع علامة صح امام اسم التعريف الذى ترغب فى استخدامه ليقوم البرنامج بتنزيل التعريف من شبكة الانترنت وسيقوم بتركيبه على جهازك
بدون ادنى مشكلات

بعض كروت الشاشة لا تدعم تشغيل المؤثرات ثلاثية الابعاد الا بعد تركيب المشغلات الامتلاكية , لاحظ انه يلزمك حذف هذه التعريفات قبل ان تقوم بترقية النظام الى اصدارات احدث حتى لا تواجه مشكلات .

اعادة تشغيل الواجهة الرسومية

من الامور المفيدة جدا فى لينوكس هو انفصال الواجهة الرسومية عن نواة النظام , اى انه يمكنك اغلاق الواجهة الرسومية والعمل من خلال الطرفية مباشرة او يمكنك اعادة تشغيل الواجهة الرسومية بدون اعادة تشغيل النظام باكمله , وتعد هذه الميزة الفريدة من اهم مزايا نظام التشغيل لينوكس بالمقارنة مع انظمة التشغيل الاخرى , يمكنك الاستفادة من هذه الميزة اذا تعرضت الواجهة الرسومية للتوقف مع ان حدوث ذلك الامر من الامور النادرة الحدوث , ولكن هذه الميزة تم عدم تفعيلها فى الاصدارات الحديثة من اوبونتو , ربما يرغب احدى المستخدمين فى الاستفادة من هذه الميزة ولعمل ذلك عليك تركيب حزمة dontzap من مدير الحزم سواء النصى او الرسومى , حيث سيكون تفعيل و تعطيل الخاصية عن طريق مفاتيح الاختصار Ctrl+Alt+Backspace

١ – تنصيب الحزمة

```
sudo apt-get install dontzap
```

٢ – لتعطيل الخاصية أكتب :

```
sudo dontzap --enable
```

٣ –لتفعيل الخاصية اكتب :

```
sudo dontzap --disable
```

تنصيب برامج اوبونتو بنقرة واحدة www.appnr.com

تقدم توزيعة اوبونتو خدمة متميزة لمستخدميها عن طريق تركيب البرامج مباشرة من خلال متصفح الانترنت , هذا الموقع عبارة عن صفحة تعرض لك كل البرامج المتاحة فى المستودعات لمختلف اصدارات اوبونتو ولكن بشكل يختلف عن اسلوب العرض المتبع فى مديرى الحزم , حيث تم تقسيم البرامج الى عدة اصناف بطريقة تعطى المستخدم قدر كبير من السهولة فى التعامل مع النظام.

تنصيب كوديك وجافا وفلاش وفك ضغط رار وبعض خطوط ميكروسوفت

مستودع medibuntu من مستودعات البرامج الغير رسمية ويحتوى على العديد من الحزم الامتلاكية , اذا اردت استخدامه عليك ان تقوم اولا باضافته الى قائمة المصادر , فى هذا الموضوع سنتعلم كيف تنصب كل البرامج السابقة بحزمة واحدة.

١ – افتح قائمة المصادر

```
gksudo gedit /etc/apt/sources.list
```

٢ – قم باضافة هذا السطر الى اخر سطر فارغ فى الصفحة (ubuntu 9.04)

```
deb http://packages.medibuntu.org/Jaunty    free non-free
```

٣ – اضافة مفاتيح التوثيق

```
-wget -q http://packages.medibuntu.org/medibuntu-key.gpg -O- | sudo apt-key add
```

٤ – تحديث قائمة المصادر

```
sudo apt-get update
```

٥ – تنصيب الحزمة

```
sudo apt-get install U    buntu-restricted-extras
```

بلازمود مواقيت الصلاة

كتبه أمين روخ

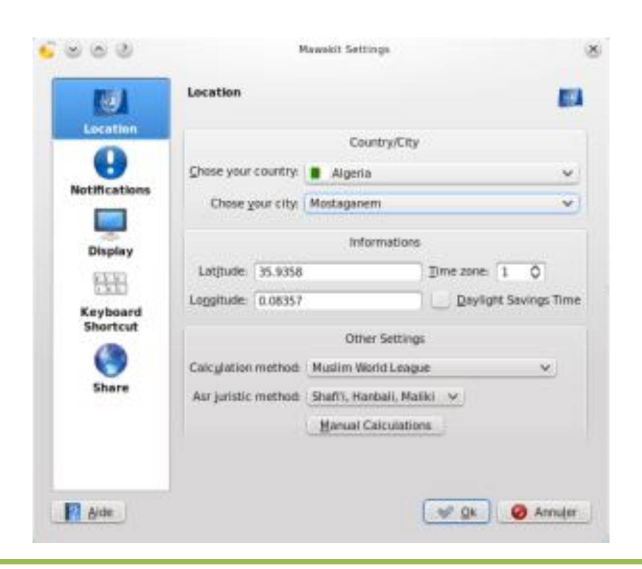
السلام عليكم
هاهو رمضان يعود إلينا باليمن والبركة وهانحن نعود إليكم ببلازمود جديد لواجهة كدي 4، هذه المرة للتذكير بأوقات الصلاة بطريقة سهلة ومريحة



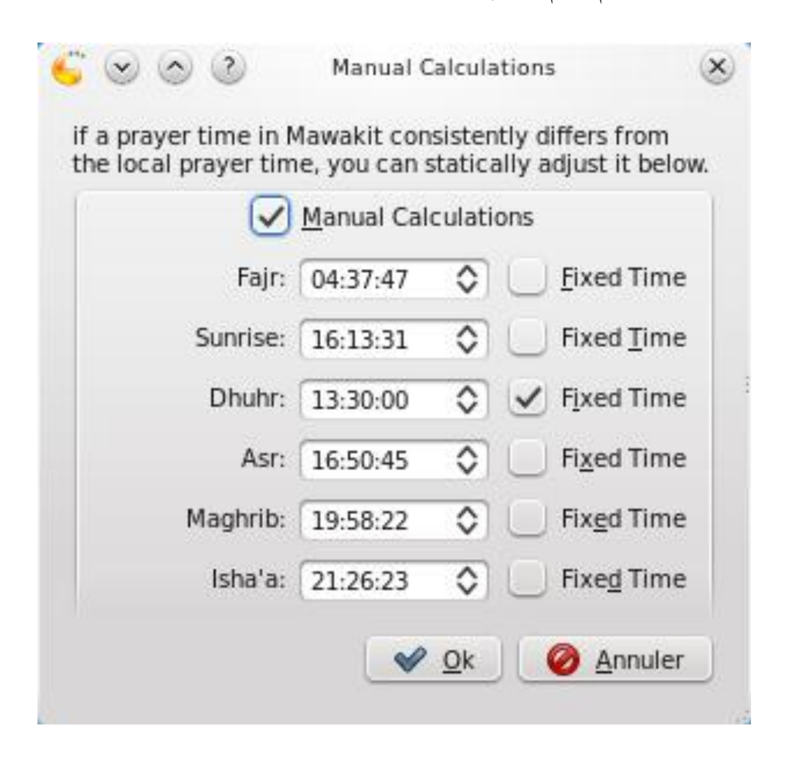
البلازمود عبارة عن أيقونة توضع على لوحة سطح المكتب (Panel) ويتم عرض الأوقات عن طريق تلميحة عند تمرير الفأرة على الأيقونة



البرنامج يحتوي على قاعدة بيانات مضمنة للعديد من البلدان (252 بلد) ويدعم المذاهب الخمس لحساب أوقات الصلاة مثل برامج الأذان الأخرى

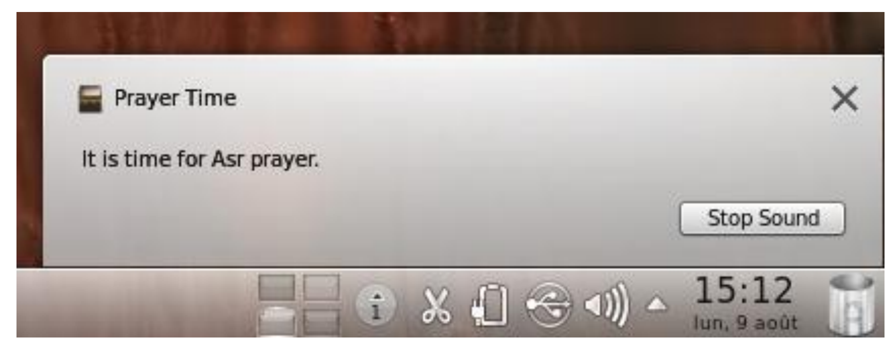


بالإضافة لخاصية مهمة وهي إمكانية إعداد الأوقات يدويا ثم يقوم البلازمود بمتابعة الحساب آليا

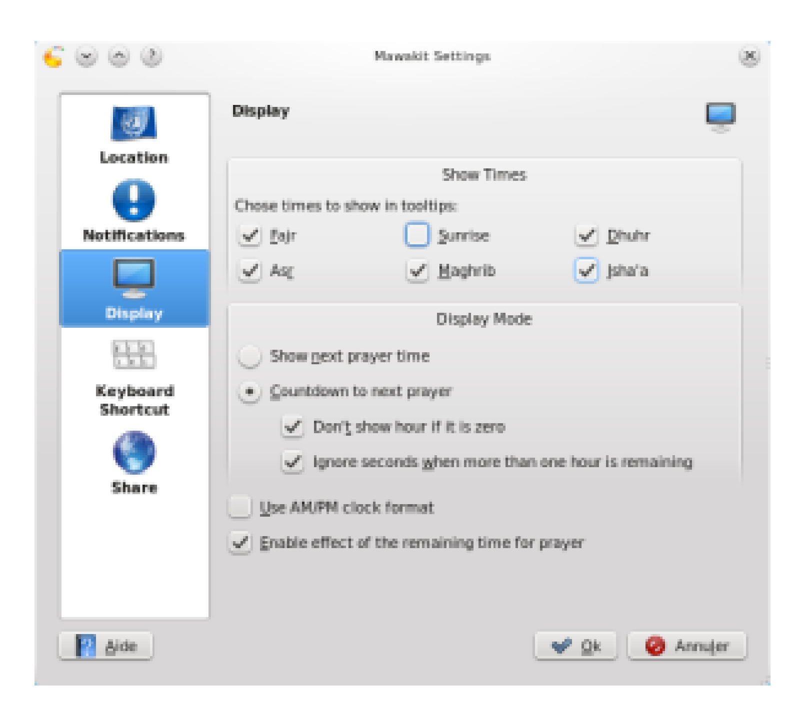


يمكن تفعيل التنبيه قبل وبعد الصلاة بأوقات مخصصة والتنبيه أثناءها بأصوات أذان مخصصة أيضا





ويمكن التحكم في المظهر، كالصلوات التي تود عرضها في التلميحة وطرق عرض الوقت المتبقي وغيرها



خوارزمية مواقيت الصلاة وكذا قاعدة البيانات تم كتابتها بواسطة الأخ أحمد عصام ضمن مشروع المؤذن، البلازمود تمت برمجته

بواسطة Qt 4.7 و KDE 4.5 ضمن توزيعة Kubuntu 10.04.
لتحميل البرنامج هنا إقرأ README لطريقة التصنيف
مستودع التطوير (بوثقة أعجوبة) هنا

أرجو أن ينال رضاكم، ورمضان مبارك

مصدر مجتمع لينوكس العربي

تقليل إجهاد العين مع Redshift

كتبه atlas09

عندما نتواجد كثيرا من الوقت مستعلين الحاسوب نبدأ نحس أن العين مرهقة وتحتاج لراحة ويتم النصح بأخذ 15 دقيقة راحة للعين في هذه الحالة لنتمكن من مواصلة العمل بشكر عادي،لكن الكثير لايقوم بعمل بهذه النصائح فتم إستخراج برامج تقوم بتذكيرك وأخرى بأعمال أخرى لنفس النتيجة ألا وهي تخفيض من الضرر الحاصل للعين بسبب الحاسوب ومن هذه البرامج نجد Redshift.
Redshift يقوم بضبط درجة حرارة الألوان على الشاشة عبر نمط الضوء من حولك.هنا يقع سؤال كيف يقوم بعمل هذه التغييرات وهو لا يعرف نمط الضوء المتواجدين فيه؟ يقوم على أساس نظام الإحداثيات الجغرافية فيقوم بحساب هل هو نهار أو ليل ويضبط درجة حرارة اللون الشاشة على هذا الأساس والتخفيف من آلام العين.
وهناك معلومات أفضل في الموقع الخاص به.
تنصيبه
إضافة المستودعات لأبونتو

كود PHP:

```
# add-apt-repository ppa:jonls/redshift-ppa
```

إعادة تحميل الموستودعات

كود PHP:

```
# apt-get update
```

تنصيب

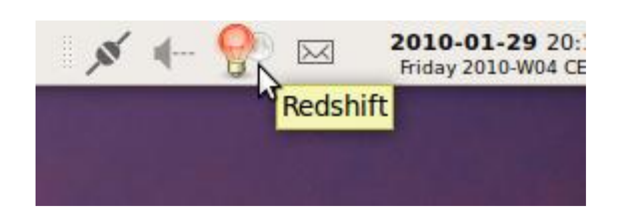
كود PHP:

```
# apt-get install redshift
```

إستعماله
يجب علينا الحصول على الإحداثيات الجغرافية للبلد أو المدينة عبر google maps أو عبر هذا الموقع getlatlon
والأن في الترمينال عمل

كود PHP:

```
$ gtk-redshift -l 35.755428369259626:-5.833740234375
```



أو بدون أيقونة

كود PHP:

```
$ redshift -l 35.755428369259626:-5.833740234375
```

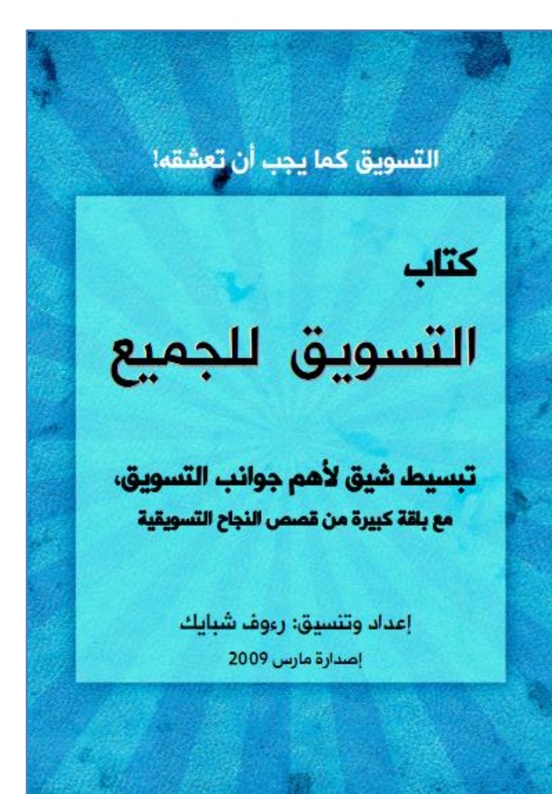
كتاب html

المقدمة

إنها اللغة المستخدمة لإنشاء صفحات الإنترنت. (والكلمة إختصار لــ Hyper Text Markup Language). وهي ليست لغة برمجة بالمعنى والشكل المتعارف عليه للغات البرمجة الأخرى كلغة C . فهي مثلاً لا تحتوي على جمل التحكم والدوران، وعند الحاجة لاستخدام هذه الجمل يجب تضمين شيفرات من لغات أخرى كـــ Java, JavaScript, CGI . كذلك فهي لا تحتاج إلى مترجم خاص به Compiler . وهي غير مرتبطة بنظام تشغيل معين، لأنه يتم تفسيرها وتنفيذ تعليماتها مباشرة من قبل متصفح الإنترنت وبغض النظر عن النظام المستخدم. لذلك فهي لغة بسيطة جداً، وسهلة الفهم والتعلم ولا تحتاج لمعرفة مسبقة بلغات البرمجة والهيكلية المستخدمة فيها. بل ربما كل ما تحتاجه هو القليل من التفكير المنطقي وترتيب الأفكار.

كتاب html

تحميل



المقدمة: لماذا يجب أن نعشق التسويق؟

كثيرة هي التعريفات التي حاولت شرح المقصد من كلمة تسويق، لكني أصوغها بشكل سهل: **التسويق هو وسيلة لزيادة العوائد التي تحصل عليها من عمل تجاري – وتلك العوائد توفر لك دخلا أكبر، يجعلك تعيش حياة أفضل.** التسويق علمُ يحاول فهم ما الذي يجعل الفرد منا يوافق على شراء سلعة / خدمة بعينها، منفقا من ماله الذي كد في جمعه. **التسويق هو مجموعة من القرارات الذكية تتخذها عندما تبدأ نشاطا تجاريا، تحاول عن طريقه الحصول على حريتك المالية، ومن ثم تصبح أنت مالك أمرك ونفسك، متمتعا بنشوة النجاح عندما تخطو خطوات ناجحة، من شأنها أن تعود عليك بالأرباح وبالتالي النجاح.**

الفهرس

إعداد وتنسيق: رءوف شبايك

Blog.shbayek.com

تحميل



أبل

شركة أبل (Apple Inc) هي شركةٌ أمريكيةٌ متعددةُ الجنسياتِ تعملُ على تصميم وتصنيع الإلكترونيات الاستهلاكية ومنتجات برامج الكمبيوتر. تشملُ منتجاتُ الشركةِ الأكثرَ شهرةً أجهزةَ حواسيبِ "ماكينتوش"، والجهاز الموسيقي "آي. بود" (iPod) والجهاز المحمول "آي. فون"(iPhone). وتتضمن برامج شركة أبل نظامَ التشغيل "ماك أوس عشرة" (Mac OS X)، ومتصفحَ وسائل الإعلام "آي تونز" (iTunes)، ومجموعةَ "آي. لايف" (iLife) لبرمجيات الوسائط المتعددة والبرمجيات الإبداعية، ومجموعةَ "آي. ورك" (iWork) للبرامج الإنتاجية، وبرنامجَ التصميم "فاينال كات ستوديو" (Studio Final Cut)، ومجموعةً من المنتجات البرمجية لصناعة الأفلام والمواد السمعية، ومجموعةلوجيك ستوديو للأدوات السمعية. تدير شركة أبل أكثر من مئتين وخمسين متجرا من متاجر التجزئة في تسعة بلدان، ومتجرا على شبكة الإنترنت تباعُ عليهِ الأجهزةُ والمنتجاتُ البرمجية.

أنشئت الشركة في كوبرتينو، كاليفورنيا في الأول من نيسان عام 1976، وأدرجت في الثالث من يناير لعام 1977. ظلت تُسَمى شركة أبل كمبيوتر المحدودة للسنوات الثلاثين الأولى، ولكنها تخلت عن لفظة "كمبيوتر" في التاسع من يناير لعام 2007، لتعكس توسع الشركة المستمر في سوق الالكترونيات الاستهلاكية، بالإضافة إلى تركيزها التقليدي على أجهزة الكمبيوتر الشخصية. للشركة ما يقرب من 35000 موظفا حول العالم، وكانت مبيعاتها السنوية عالميا 32.48 مليار دولار أمريكي في السنة المالية المنتهية في التاسع والعشرين من سبتمبر، عام 2008. استطاعت شركة أبل أن تكتسب سمعةً فريدةً في صناعة الإلكترونيات الاستهلاكية، لأسبابٍ متعددة منها فلسفتها للتصميم الجمالي الشامل لحملاتها الإعلانية المميزة. كما تملك الشركةُ قاعدةً من العملاء المتفانين للشركة وعلامتها التجارية، لا سيما في الولايات المتحدة. أسمت مجلة فورتيون (Fortune magazine) شركة أبل الشركة الأكثر إثارةً للإعجاب في الولايات المتحدة عام 2008، وفي العالم عام 2009.



حاسوب الماك ميني، وهو الحاسوب المكتبي ذو التكلفة المنخفضة.

المنتجات

حاسوب "ماك" وملحقاته

- ماك ميني: من أنواع الحواسيب المكتبية الموجهة للمستهلكين. طُرِحَ الحاسوب في يناير 2005.
- آي.ماك: حاسوب "ألكل في واحد" المكتبي الموجه للمستهلكين، الذي تم إصداره للمرة الأولى في عام 1998. ساعدت شعبيته على إعادة ثروات الشركة.
- ماك برو: حاسوب مكتبي بدرجة محطة عمل، قُدِمَ في آب / أغسطس 2006، وكان هو المعروف سابقا PowerMac.
- ماك بوك: الدفتر المحمول الموجه للمستهلكين في 2006، وهو متوفرٌ باللون الأبيض. كان هو المعروف سابقا iBook.
- ماكبوك آير: رقيقٌ جدا، دفترٌ ذا محموليةٍ عالية، عُرِضَ في يناير 2008.
- ماك بوك برو: حاسوب محمول للمهنيين، وهو بديل جهاز ماكبوك. الحاسوب متوفرٌ بأحجام 13 و 15 و 17 بوصة، وعُرِضَ في يناير 2006. كان هو المعروف سابقا PowerBook.
- Xserve: محمولٌ على رف، مزدوجُ أو رباعيُ وَحداتِ المعالجة المركزية، وله سيرفير U1.

تبيع شركة أبـِل مجموعةً متنوعةً من المستلزمات لحواسيب ماكنتوش، بما في ذلك منتجات الشبكات اللاسلكية للاستخدام في المطارات، والكبسولة الزمنية، والعرض السينمائي، والفأرة الخارقة، ولوحة المفاتيح اللاسلكية، ومودم يو. إس. بي..



بود نانو

iPod

في يوم 23 أكتوبر عام 2001، طرحت شركة أبل مُشَغِلَ الآي بودالموسيقي الرقمي. وقد تطور الجهاز ليشمل مختلف النماذج التي تستهدف تلبية احتياجات مختلف المستخدمين. ومشغل الآي.بود هو الرائد في سوق مشغلات الموسيقى المحمولة بهامش كبير، فله ما يزيد على 220 مليون وحدة تم شحنها بحلول 9 أيلول / سبتمبر 2009. وقد دخلت أبـِل في شراكة مع شركة نايكي لتقديم المشغل آي بود + نايكي الرياضي، وذلك لتمكين المتسابقين من تحقيق مزامنةِ ورصدِ جريهم مع موقع آي تونز وموقع نايكي بلاص. تبيع شركة أبـِل حاليا أربعة أنواع من أجهزة الآي بود.

- "آي بود الكلاسيكي" (الذي كان يسمى سابقا "آي. بود" من 2001 حتي 2007)، وهو مشغل الوسائط المحمول الذي طرح لأول مرة في عام 2001، وهو متوفر في طراز 160 جيجابايت.
- آي.بود نانو، وهو مشغل الوسائط المحمول الذي طرح لأول مرة في عام 2005، وهو متاحٌ حاليا في طرازي 8 أو 16 جيجابايت. في عام 2009، قدمت الشركة جهاز النانو مع كاميرا فيديو، ومُضَبط لموجات "إف.إم".

- أي.بود شافل، وهو مشغل ملفات الصوت الرقمي، الذي طرح لأول مرة في عام 2005، وهو متوفرٌ بطرازات 2 أو 4 أو 8 جيجابايت.
- آي.بود تاتش، وهو مشغل الوسائط المحمول الذي طرح لأول مرة في أيلول / سبتمبر 2007، والنماذج المتاحة منه حاليا هي 8 و 16 و 32 جيجابايت. في عام 2009، قدمت الشركة النماذج 8 و 32 و 64 جيجابايت، مع قدرة التحكم الصوتي.

iPhone

في مؤتمر ومعرض عالم ماك ليناير عام 2007، قام ستيفن جوبز بعرض هاتف آي فون الذي طال إنتظاره، والذي كان تشكيلا من الهواتف الذكية المُمَكّنة من الإنترنت، ومشغل الموسيقى الرقمي "آي. بود".جمع الهاتف "آي. فون" الأصلي بين الهاتف الخلوي الذي يعمل بالنظام العالمي للاتصالات الجوالة ("جي. إس. إم.") رباعي النطاق للجيل 2.5 ونظام مُعَدَّلات الداتا المحسنة لتطوير نظام"جي. إس. إم" (EDGE)، بالميزات الموجودة في الأجهزة المحمولة يدويا، حيث يعمل بنموذج مصغر من نظام تشغيل ماك إكس (نظام تشغيل iPhone)، بوجود العديد من تطبيقات ماك إكس، كبرنامج سَفَاري وبرنامج البريد. كما تضمن نظام التشغيل المصغر تطبيقات تعتمد على الاتصال بالإنترنت وتطبيقات "داشبورد"، كخرائط جوجل وأحوال الطقس. يتميز الهاتف "iPhone" بشاشةٍ لمسية 3.5-بوصة (89 مليمتر)، وسعة ذاكرة 4 أو 8 أو 16 جيجابايت، وخاصية البلوتوث والواي-فاي. أصبح الآي.فون متاحا في 29 يونيو، 2007، بسعر 499 دولار أمريكي (4 جيجابايت) و 599 دولار أمريكي (5 جيجابايت)، بعقدٍ مع شركة "إيه. تي. آند. تي.". في الخامس من فبراير 2008، حدثت أبل الآي.فون الأصلي ليكون هناك نموذج 16 جيجابايت من الذاكرة، بالإضافة إلى نماذج 8 و 4 جيجابايت. يوم 9 يونيو، 2008، في المؤتمر العالمي للمطورين، أعلن ستيف جوبز أن الآي.فون الجيل الثالث G3 سوف يكون متاحا في 11 يوليو، 2008. أضاف هذا الإصدار دعما لشبكة الجيل الثالث، وملاحة تحديد المواقع (GPS)، بالإضافة إلى خفض سعر النموذج الذي بذاكرة 8 جيجابايت ب199 دولارا، والنموذج الذي بذاكرة 16 جيجابايت ب299 دولارا، ووفرت النماذج باللون الأبيض والأسود.اختلف الإصدار الجديد بصريا، فلم يكن فيه الظهر الأسود الفضي مربع الهوائي الكبير، وتم استبداله بظهر مقوس أسودٍ لامع أو أبيض.في أعقاب شكاوى من كثير من الناس، تم تغيير مقبس السماعات من مقبسٍ مُدَرَج إلى مقبس مستوي ليكون متوافقا مع أنماطا أكثر من سماعات الرأس. تغيرت قدرات البرامج كذلك، ومع الافراج عن الآي.فون الجديد جاء الافراج عن متجر تطبيقات أبل، الذي قدم خدمة تحميل التطبيقات المتوافقة مع الهاتف.في 24 أبريل 2009، تجاوزت التحميلات على الموقع أكثر من مليار تحميل. وفي يوم 8 يونيو، 2009، في المؤتمر السنوي للمطورين العالميين، أعلن الشركة عن طرح الهواتف للجيل الثالث، موفرة بذلك تحديثا تزايدا للجهاز، بما في ذلك المكونات الداخلية الأسرع، ودعم سرعات الجيل الثالث G3، وإمكانية تسجيل الفيديو، والتحكم الصوتي.

- آي.فون الجيل الثالث G3، المتوفر حاليا في نموذج 8 جيجابايت.
- آي.فون الجيل الثالث GS3، والمتوفر حاليا بنماذج 16 و 32 جيجابايت.

تلفزيون أبل

في مؤتمر عالم ماك لعام 2007، عرض ستيفن جوبز تلفزيون أبل (المعروف سابقا آي.تي.في.)، وهو جهاز فيديو يهدف إلى الجمع بين تشغيل محتوى موقع آي.تونز والمحتوى التليفزيوني عالي الوضوح. يمكن توصيل الجهاز بتلفاز المستخدم، وتوليفه من خلال شبكةٍ لاسلكية أو واي.فاي. مع مكتبة آي.تونز لجهاز كمبيوتر واحد، والعرض المتصل من أربعةٍ آخرين.احتوى تلفزيون أبل في الأصل قرصا صلبا بذاكرة 80 جيجابايت، بمخارج لواجهة الوسائط المتعددة عالية الوضوح (HDMI) وإشارة الفيديو المجزأة، وتقوم بتشغيل الفيديو بدقة 720 بيكسيل كحدٍ أقصى. في 31 مايو، 2007، تم إصدار نموذج ال160 جيجابايت بجانب نموذج 40 جيجابايت القائم، وفي يوم 15 يناير 2008، تم إصدار تحديثٍ للبرامج، والذي سمح بتحميل الوسائط التي سيتم شراؤها مباشرة من تلفزيون أبل.

نشاطها في مجال البرمجيات

طورت شركة أبِّل نظام التشغيل الخاص بها ليعمل على أجهزة ماكينتوش، وهو نظام تشغيل ماكنتوش إكس، وكان أحدث إصدار له ماكنتوش v10.6 سنو ليبارد. كما تقوم شركة أبِّل أيضا بتطوير برامج الكمبيوتر المستقلة لنظام تشغيل الماكنتوش. ويتم وضع الكثير من هذه البرامج مرفقا مع حواسيب أبل.مثالٌ على ذلك هو حزمة البرامج الموجه للمستهلكين آي.لايف، الذي يشمل برامج آي.دي.في.دي. وآي.موفي وآي.فوتو وآي.تونز وجارادجباند وآي.ويب. برنامج آي.ورك متوفر كبرنامج للعرض، ولتخطيط الصفحات ومعالجة النصوص، وهو يتضمن برنامج كينوتز وبرنامج بيدجيز وبرنامج نامبارز. أما برامجُ آي.تونز ومشغل الوسائط كويكتايم ومتصفح الويب سفاري وتحديث البرنامج، فكلها متوفرةٌ للتحميل المجاني لنظامي التشغيل ماك إكس وويندوز.

كما تقدم شركة أبِّل مجموعةً من عناوين البرامج الموجهة للمهنيين. تتضمن مجموعة البرامج المقدمة لتقنية خادم الشبكة نظام التشغيل ماكنتوش إكس الخادم؛ حاسوب أبل ريموت، وتطبيق لإدارة الشبكات؛ برنامج "ويب أوبجيكتس"، وهو خادمٌ تطبيقات ويب جافا إي.إي.؛ وبرنامج "زان"، وهو نظام ملفات لشبكات التخزين. للسوق الإبداعية المهنية، هناك أبيرشير لمعالجة الصور الخام؛ فاينال كات ستوديو، وهو مجموعة برامج لإنتاج الفيديو؛ لوجيك، وهو عبارةٌ عن مجموعة أدواتٍ موسيقيةٍ شاملة، وشيك، وهو برنامج تركيب للتغييرات المتقدمة.

تقدم شركة أبل خدمات الإنترنت من خلال برنامج "موبايل مي" (و الذي كان يعرف سابقا "دوت ماك".) يحتوي البرنامج على حزمة برامج صفحة الويب الشخصية، والبريد الإلكتروني، والمجموعات، و"آي.ديسك"، والتخزين الاحتياطي، و"آي.سينك" وبرامج مركز التعليم.تستخدم برامج "موبايل مي" إمكانية تخزين المعلومات الشخصية على خادم على الإنترنت، وبذا جعل كل الأجهزة الشخصية الموصلة بالإنترنت

متزامنةً مع بعضها. أعلن في معرض عالم ماك 2009، أن موقع "آي.وورك" iWork.com، سيسمح للمستخدمين بإيداع الوثائق على الموقع للتبادل والتعاون.

الرمز التجاري

رمز شركة أبِّل الأول كان من تصميم ستيف جوبز ووين، ويصور السير اسحاق نيوتن جالسا تحت شجرة تفاح. رغم ذلك، تم استبدال ذلك على الفور بلوجو "قوس قزح أبل" من تصميم روب جانوف، وهي الصورة المشهورة الآن لقوس قزح على شكل ظل تفاحة مقضومة. قدم جانوف عدة نماذج أحادية اللون لستيف جوبز، وراقت هذه النماذج لجوبز مباشرةً. مع حبه للشعار، أصر جوبز أن سكون ملونا، باعتباره هذا وسيلةً لأنسنة الشركة.

يظهر الشعار الأصلي المرسوم يدويا السير اسحاق نيوتن، وتقول نظرية أن الشعار كان يرمز إلى اكتشاف الجاذبية (من خلال التفاحة)، وفصل الضوء من خلال المنشور (إلى ألوان قوس قزح).يوجد تفسير آخر، وهو أن الشعار كان بدافع الولاء لعالم الرياضيات آلان تورنج، الذي أقدم على الانتحار من خلال تناول تفاحة ملوثةً بالسيانيد. يعتبر تورينج واحدا من آباء الكمبيوتر. تردد أن ألوان قوس قزح في الشعار يمكن أن تكون إشارةً إلى علم قوس قزح، وذلك إشارةً لشذوذ تورينج الجنسي.

ومع ذلك، ذكر روب جانوف في مقابلةٍ أن النظريات البديلة كلها أساطيرٌ رائعة، ولكنها للأسف بقيمة "الروث". فقال أن شعار شركة أبل صمم بقضمةٍ حتى يفهم الناس أنها تفاحةٌ وليست كرزا، وأن ألوان قوس قزح ليست إشارة مرمزة إلى الشذوذ الجنسي أو الضوء المنشور، ولكن تم وضعها لجعل شعار أيسر منالا، ولتمثيل أن الشاشة لها أن تنتج ألوانا.

في عام 1998، مع إصدار آي.ماك الجديدة، توقفت أبل عن استخدام ألوان قوس قزح—رغم إصرار جوبز—و بدأت الشركة في استخدام لوجو التفاحة أحادي اللون. لم يستخدم لهذا اللوجو أي لونٍ محدد.و شكل اللوجو هو واحدٌ من أكثر الرموز التجارية المتعارف عليها في العالم، وتحدد جميع منتجات شركة أبل ومحلات البيع بالتجزئة (حتى أن اسم "أبل" لا يتم استخدامه حتى الوقت الحاضر)، وتم إدراج الرمز في ملصقات جميع أجهزة الماكنتوش والآي.بود خلال السنوات الماضية.

الانتقاد

تعرضت شركة أبِّل لانتقادات من كلٍ من المستخدمين والمطورين حول إيقافهاجوجل صوت من متجر الآي.فون على الإنترنت، والضغط على الصحفيين في الكشف عن مصادر معلوماتهم حول منتجات أبل في المستقبل، والتقييدية والوقت الطويل في الموافقة أو عدم الموافقة على برمجيات من أطرافٍ ثالثة لآي.فون، وتعطيل تزمين الآي تونز مع الأجهزة الخارجية مثل بالم بري، وحصرية الآي.فون في الولايات المتحدة مع شركات التليفونات ايه تي آند تي، جنبا إلى جنب مع أسئلة ومخاوف تتعلق برفض التطبيقات الأخرى، وعملية الموافقة على أي تطبيقاتٍ جديدة لمتجر الآي.فون عموما. حاول جورج فيليب شيلر، نائب الرئيس الأول لشركة أبل لتسويق المنتجات عالميا معالجة العديد من الشواغل المتعلقة بمتجر التطبيقات "آب ستور" عن طريق إرسال رسائل إلى كلٍ من المطورين المذكورين.

أوراكل

ORACLE

هي واحدة من أضخم وأهم شركات تقنية المعلومات بشكل عام وقواعد البيانات بشكل خاص. تأسست شركة أوراكل في العام 1977 على يد "لاري اليسون" ولدى الشركة مراكز خدمة للعملاء في أكثر من 145 دولة. يعمل لاري اليسون كمدير تنفيذي لشركة اوراكل لعدة سنوات الآن وابتداءً من العام 2003 عمل لاري كرئيس لمجلس إدارة الشركة ذاتها.

أعجب لاري بالورقة التي كتبها "إيدجار ف. كود" والتي تناول فيها ايدجار قواعد البيانات وبالتخصيص، قواعد البيانات ذات الحجم الكبير كقاعدة بيانات نظام التأمين الإجتماعي والتي عادة ما تضمّ العدد الهائل من المعلومات، فقام لاري بإنشاء شركة اوراكل ليتسنّى له تطبيق قاعدة البيانات التي وصفها ايدجار في ورقته البحثية. لم تكن الشركة التي أسسها لاري آنذاك تعرف باسمها الحالي "اوراكل" ولكن كان اسمها في العام 1977 "مختبرات تطوير البرامج".

أراد لاري أن يجعل قاعدة البيانات "اوراكل" متطابقة مع قاعدة بيانات شركة "آي بي أم" والتي تعرف آنذاك بنظام R لقاعدة البيانات إلا ان شركة "آي بي أم" حالت دون ذلك بجعل الرسائل المتعلقة بالأخطاء الصادرة من قاعدة بيانات النظام R سريّة.

قاعدة البيانات اوراكل هي المنتج الرئيسي لشركة اوراكل وبدمج البرمجية جافا مع قاعدة البيانات اوراكل مكّن قاعدة البيانات من استخدامها لخوادم الويب وتمكين المبرمجين من إضافة برامجهم الخاصة على قاعدة بيانات اوراكل ليتصرفوا بشكل أفضل ويتحكموا بمخرجات البرامج التي يستعملونها على الويب. تنتج شركة اوراكل برامج مساندة لقاعدة البيانات كـ "مُصمم اوراكل" و"مُطوّر اوراكل" وتقوم هذه الأدوات البرمجية بالمساعدة على كتابة برامج تتعلق بقاعدة البيانات اوراكل بشكل أفضل واسرع.

يقع المركز الرئيسي لشركة اوراكل في مدينة "ريد وود" من سان فرانسيسكو الواقعة على الساحل الغربي من الولايات الأمريكية المتحدة في ولاية كاليفورنيا. تجدر الإشارة أن كلمة "اوراكل" تقابل كلمة العرّاف أو العرافة بالعربية، والمقصود بأوراكل هو الذي/التي لها إطّلاع على الأمور الغيبية نتيجة المعرفة، الحكمة أو الاتصال بالآلهة.

ابن النفيس

أبو الحسن علاء الدين علي بن أبي الحرم القَرشي الدمشقي الملقب بابن النفيس ويعرف أحياناً بالقَرَشي بفتح القاف والراء نسبة إلى بلدة (القَرَش) التي تقع بقرب دمشق . (607هـ/1213م، دمشق - 687هـ/1288 م) هو عالم وطبيب عربي مسلم، له مساهمات كثيرة في تطور الطب، ويعد مكتشف الدورة الدموية الصغرى ويعتبر من رواد علم وظائف الأعضاء في الإنسان، حيث وضع نظريات يعتمد عليها العلماء إلى الآن. عين رئيس أطباء مصر. ويعتبره كثيرون أعظم شخصية طبية في القرن السابع الهجري.

نسبه ونشأته

ولد بدمشق في سوريا عام 607هـ على وجه التقريب ونشأ وتعلم بها وفي مجالس علمائها ومدارسها ، وقيل أن اسمه القَرشي نسبة إلى القرش، ذكر ابن أبي أصيبعة أنها قرية قرب دمشق. وتذكر دائرة المعارف الإسلامية أنه ولد على مشارف غوطة دمشق، وأصله من بلدة قُريشية قرب دمشق. تعلم في البيمارستان النوري بدمشق. كان ابن النفيس معاصراً لمؤرخ الطب الشهير ابن أبي أصيبعة، صاحب (عيون الأنباء في طبقات الأطباء)، ودرس معه الطب على ابن دخوار ، ثم مارسا الطب في المستشفى الناصري لسنوات. وقد درس ابن النفيس أيضا الفقه واللغة والمنطق والأدب.

سافر ابن النفيس من دمشق إلى مصر ليمارس الطب في المستشفى الناصري، ثم انتقل ليعمل في المستشفى المنصوري الذي أنشأه السلطان قلاوون. هناك أصبح عميدا للأطباء. كما أصبح لشهرته طبيب السلطان بيبرس في ذلك الوقت. وكان مجلسه مفتوحا في داره ويحضره أمراء ووجهاء القاهرة وأطباؤها. كان أب النفيس أعزبا ولا أولاد له فحين بنى داره في القاهرة أغدق في بنائها، وفرش أرضها بالرخام حتى إيوانها. وقيل في وصفه أنه كان نحيفا طويل القامة أسيل الخدين. وكان ذا مروءة ومجلسه كله علم. ولم تقتصر شهرته في الطب فقط، بل كان يعد من كبار علماء عصره في اللغة، والفلسفة، والفقه، والحديث.

اشتهر ابن النفيس بين علماء دمشق والقاهرة من بعدها وعرف عنه نبوغة في الطب، وكان دائم البحث والتواصل مع علماء عصره وعمل ابن النفيس كثيرا في أبحاث الطب وجسم الإنسان والبدن ومن أشهرها اكتشافه الدورة الدموية الصغرى وشروح في الطب والمعالجة. وكان يستقبل المرضى في داره في دمشق ويقيم التجارب. واشتهر بمؤلفاته الطبية، ولا يعرف على وجه الدقة تاريخ انتقاله إلى القاهرة إلا أنه يمكن تقدير ذلك في الفترة بين عام 633هـ (1236م) وعام 636هـ (1239م) وبقي حتى وفاته في القاهرة عام 687هـ. وقد أوقف داره وكتبه وكل ما له على المستشفى المنصوري في القاهرة قائلًا: إن شموع العلم يجب أن تضيء بعد وفاتي.

إسهاماته العلمية

صاغ آراءه وأفكاره العلمية واكتشافاته بلغة علمية رصينة وله في اللغة والنحو مؤلفات. وفي مجال الطب والصيدلة عرف الدورة الدموية الصغرى والكبرى وقدم نظرية في كيفية الإبصار ودور الدماغ في الإدراك البصري وصاغ المعارف الطبية والصيدلية صياغتها التامة في كتابه الشامل وتوصل للعديد من الطرق العلاجية المبتكرة في عصره ووصل لحقائق تشريحية دقيقة في أجزاء الجسم الإنساني وصور حدود المنهج التجريبي أدق تصوير.

نبوغه في الطب

أما في الطب فكان يعد من مشاهير عصره، وله مصنفات عديدة اتصف فيها بالجرأة وحرية الرأي، إذ كان، خلافاً لعلماء عصره، يناقض أقوال ابن سينا وجالينوس عندما يظهر خطأها.

اكتشافه للدورة الدموية الصغرى

يعتبر الكشف عن الدورة الدموية الصغرى - في الرئتين - من أهم إنجازاته، حيث قال: إن الدم ينقى في الرئتين من أجل استمرار الحياة وإكساب الجسم القدرة على العمل، حيث يخرج الدم من البطين الأيمن إلى الرئتين، حيث يمتزج بالهواء، ثم إلى البطين الأيسر، حيث كان الرأي السائد في ذلك الوقت: أن الدم يتولد في الكبد ومنه ينتقل إلى البطين الأيمن بالقلب، ثم يسري بعد ذلك في العروق إلى مختلف أعضاء الجسم. ظل اكتشاف ابن النفيس للدورة الدموية الصغرى (الرئوية) مجهولا للمعاصرين حتى عثر الدكتور محيي الدين التطاوي أثناء دراسته لتاريخ الطب العربي على مخطوط في مكتبة برلين رقمه 62243 بعنوان شرح تشريح القانون (أي قانون ابن سينا) فعني بدراسته وأعد حوله رسالة لنيل الدكتوراه من جامعة فرايبورج بألمانيا موضوعها "الدورة الدموية تبعا للقرشي". ولجهل أساتذته بالعربية أرسلوا نسخة من الرسالة للمستشرق الألماني مايرهوف (المقيم بالقاهرة وقتها) فأيد مايرهوف التطاوي وأبلغ الخبر إلى المؤرخ جورج سارتون الذي نشره في آخر جزء من كتابه "مقدمة إلى تاريخ العلوم".

وفاته

وعندما بلغ الثمانين من العمر مرض ستة أيام مرضاً شديداً وحاول الأطباء أن يعالجوه بالخمر وهو يقاسى عذاب المرض قائلاً: لا ألقى الله تعالى وفى جوفى شيء من الخمر ولم يطل به المرض فقد توفى في فجر يوم الجمعة الموافق(21من ذى القعده687هجرى/17من ديسمبر 1288م)

من أهم مؤلفاته

- الشامل في الصناعة الطبية أضخم موسوعة طبية يكتبها شخص واحد في التاريخ الإنساني وقد وضع مسودتها بحيث تقع في ثلاثمائة مجلد بيض منها ثمانين وتمثل هذه الموسوعة الصياغة النهائية والصياغة الأخيرة المكتملة للطب والصيدلة في الحضارة العربية الإسلامية بعد خمسة قرون من الجهود العلمية المتواصلة
- المهذب في الكحل: مكتبة الفاتيكان، وهو كتاب موسوعي في الطب يشبه موسوعة (الحاوي) لأبي بكر الرازي.
- بغية الطالبين وحجة المتطببين
- بغية الفطن من علم البدن
- المختار في الأغذية: لم يذكر في أي ترجمة من تراجمه، ولكنه موجود في مكتبة برلين
- الرماد
- شرح تشريح القانون: جمع فيه أجزاء التشريح المتفرقة في كتاب القانون لابن سينا وشرحها، وفيه وصف الدورة الدموية الصغرى وهو الذي بيّن أن ابن النفيس قد سبق علماء الطب إلى معرفة هذا الموضوع الخطير من الفيزيولوجيا.
- شرح فصول أبقراط: موجود في مكتبات برلين وجوتا وإسفورد وباريس ومكتبة الإسكوريال، وتوجد نسخة في آيا صوفيا بتاريخ 678هـ، وقد طبع في إيران سنة 1298هـ
- شرح تشريح جالنيوس: (آيا صوفيا 3661) إلا أن نسبته لابن النفيس ليست أكيدة
- تعليق على كتاب الأوبئة لأبقراط: آيا صوفيا 3642
- شرح مسائل حنين بن اسحاق
- شرح مفردات القانون
- كتاب موجز القانون أوالموجز في الطب: تناول كل أجزاء القانون فيما عدا التشريح ووظائف الأعضاء
- تفسير العلل وأسباب الأمراض
- شرح الهداية في الطب.
- شرح قانون ابن سينا.
- طريق الفصاحة في النحو
- شرح لكتاب التنبيه في فروع الشافعية لأبي اسحق إبراهيم الشيرازي
- شرح الإشارات لابن سينا في المنطق
- الرسالة الكاملية في السيرة
- 'مختصر في علم أصول الحديث
- شرح كتاب الشفاء لابن سينا: كتاب الشفاء شمل المنطق والطبيعة والفلك والحساب والعلوم الإلهية
- شرح الهداية لابن سينا في المنطق
- فاضل ابن ناطق: كتاب صغير عارض فيه رسالة حي بن يقظان.



الصفحة الأولى من إحدى كتب ابن النفيس الطبية. وهذه نسخة صنعت في الهند في القرن السابع عشر أو الثامن عشر

اهتمّ ابن النفيس، شأنه شأن الكتّاب المسلمين وعلمائهم، بالعلوم الإسلامية، كالسير والأحاديث، وقد بقي من كتبه التي قيل عنها إنها كانت كثيرة، كتاب في سيرة الرسول(ص) تحت عنوان: "الرسالة الكاملية في السيرة المحمدية" وكتاب آخر في أصول الحديث تحت عنوان: "مختصر في علم أصول الحديث".

وله رسالة في علم الكلام عارض فيها كتاب أبو حيّان التوحيدي "حيّ بن يقظان"، وهذه الرسالة تحت عنوان "فاضل بن ناطق".

كما كتب ابن النفيس كتباً في الفقه، ولكنها كانت شرحاً على التنبيه للشيرازي.. غير أن المصادر التي أشارت إلى هذا الكتاب ذكرته اسماً ولم تحصل على نسخة منه للتأكد من ذلك.

ويقال إن ابن النفيس كتب في الفلسفة شرحاً لكتاب "الإشارات"، وآخر لكتاب "الهداية في الحكمة" للشيخ الأديب والرئيس ابن سينا، ونلاحظ أن معظم مؤلّفاته كانت تصنيفاً وشرحاً للكتب الشهيرة.



أبو مروان عبد الملك بن زهر بن عبد الملك بن مروان، (464-557هـ) = (1072 - 1162م)، المعروف بابن زهر الاشبيلي، طبيب نطاسي عربي معروف في الأندلس من أهل إشبيلية، من أسرة عريقة في العلم، اشتغل أبناؤها بالطب والفقه وتولوا الوزارة وهو أستاذ الفيلسوف ابن رشد.وكان معتدل القامة قوي البنية وصل إلى الشيخوخة ولم تتغير نضارة لونه وخفة حركاته وانما عرض له في آخر أيامه ثقل في السمع.
كان ابن زهر يحفظ القرآن، وسمع الحديث واشتغل بعلم الأدب والعربية ولم يكن في زمانه أعلم منه باللغة. لـه موشحات يغنى بها وهي من أجود ما قيل في معناها.

كان قوي الدين ملازماً لحدود الشرع محبا للخير مهيباً جريئاً فاق جميع الأطباء في صناعة الطب فشاع ذكره وطار صيته. خدم ابن زهر دولتي الملثمين والموحدين وذلك أنه أدرك دولة الملثمين ولحق بخدمتهم مع أبيه في آخر دولتهم ثم خدم دولة الموحدين وهم بنو عبد المؤمن وذلك أنه كان في خدمة عبد المؤمن هو وأبوه وفي أيام عبد المؤمن مات أبوه وبقي هو في خدمته ثم خدم ابن عبد المؤمن أبا يعقوب يوسف ثم ابنه يعقوب أبا يوسف الذي لقب بالمنصور، ثم خدم ابنه أبا عبد الله محمد الناصر وفي أول دولته توفي أبو بكر بن زهر. ألف أبو بكر بن زهر الترياق الخمسيني للمنصور أبو يوسف يعقوب.

كان المنصور صاحب الأندلس شديد الكراهية للفلسفة القديمة فأمر أن لا يشتغل بها أحد وأن تجمع كتبها من الأيدي وأشاع أن من وجد عنده شيء منها نالـه ضرر فصدع ابن زهر بالأمر وقام بما عهده إليه ولكن كان بإشبيلية رجل يكرهه جد الكراهية فعمل محضرا وأشهد عليه جمهورا من الناس بأن الحفيد أبا بكر بن زهر لديه كثير من كتب المنطق والفلسفة وأنه دائم الاشتغال بها ورفع المحضر إلى المنصور فلما قرأه أمر بالقبض على مقدمه وسجنه ثم قال والله لو شهد جميع أهل الأندلس على ما فيه ووقفوا أمامي وشهدوا على ابن زهر بما في هذا المحضر لم أقل قولة لما أعرفه من متانة دينه وعقلـه.

كانت للحفيد أبو بكر بن زهر أخت عالمة بصناعة الطب تعالج النساء وكان لها بنت مثلها في الصناعة وكانتا تعالجان نساء المنصور صاحب الأندلس. كان لابن زهر شعر جيد منه قولـه يتشوق إلى ولده: ولي واحد مثل فرخ القطاصغير تخلف قلبي لديهنأت عنه داري فيا وحشتيلذاك الشخيص وذاك الوجيهتشوقني وتشوقتهفيبكي علي وأبكى عليهوقد تعب الشوق ما بيننافمنه إلّي منّي إليه.

كان لأعماله أثر كبير في تطور الطب في أوروبا فيما بعد. من مؤلفاته المترجمة إلى اللاتينية؛ التيسير في المداواة والتدبير، وقد وصف التهاب الغلاف الغشائي المحيط بالقلب، وطرائق استخراج حصى الكُلية.

ابن زهر بين المرابطين والموحدين:

لقد عاصر ابن زهر المرابطين والموحدين في الأندلس، وعايشهم مبقياً مسافة كافية بينه وبين سياسات كلتا الطائفتين، فقد كان رفيع المكانة عند المرابطين هو وأبوه أبو العلاء حتى إنه ألف كتاب "الاقتصاد في إصلاح الأنفس والأجساد والأجساد" ويسمى أيضاً "الزينة" بطلب من أمير مرابطي، ثم علا شأنه عند الموحدين بعدهم. وكان الملوك، وإن اختلفت نظمهم ودولهم، يعلون شأن العلماء، ولو كانت لهم صلات حميمة برؤساء الدول السابقة.

أسرة أبي مروان:

- أبي العلاء، زهر بن عبد الملك بن محمد بن مروان بن زهر. (توفي 1131م)، والد عبد الملك، وعميد عائلة ابن زهر. وإلى أصالة نسبه العربي الإياديّ، هو فيلسوف طبيب من أهل إشبيلية. قال عنه صاحب التكملة: "إن زهراً أنسى الناس مَنْ قَبْلَهُ إحاطةً بالطب وحذقاً لمعانيه" وحلّ من سلطان الأندلس محلاً لم يكن لأحد في وقته، فكانت إليه رياسة بلده ومشاركة ولاتها في التدبير.. وصنف كتباً منها "الطرر" في الطب و"الخواص" و"الأدوية المفردة" لم يكمله، و"حلّ شكوك الرازي على كتب جالينوس" ورسائل ومجربات.

- ومنها ابنه أبو بكر محمد بن عبد الملك، فقد ولد في إشبيلية: عام (507هـ 1113م وتوفي 595هـ–1199م)، وهو مـن نوابغ الطب والأدب في الأندلس، وصفه ابن أبي أصيبعة بأنه الوزير الحكيم الأديب الحسيب الأصيل. "ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب، أخذها عن أبيه، وعُرف بالحفيد ابن زهر، له "الترياق الخمسيني" في الطب- والترياق يشتمل على عناصر متعددة تركب تركيباً صناعياً لتقوية الجسم وحفظ الصحة والتخلص من السموم الحيوانية والنباتية والمعدنية- "ورسالة في طب العيون".

كان أبو بكر شاعراً، نظم وموشحات انفرد في عصره بإجادتها، حتى إن ابن خلدون ذكره في مقدمته، خلال حديثه عن الموشحات بلسان ابن سعيد: "وسابقُ الحلبة التي أدركتُ هو أبو بكر بن زهر. وقد شرّقتْ موشحاته وغرّبتْ"

مؤلفات ابن زهر:

لم يَكْفِ عبد الملك أبا مروان ما انتهى إليه من معرفة علمية بالطب، عن طريق والده أبي العلاء، فرحل إلى الشرق ودخل وتطبب هناك زماناً، أي تعاطى علم الطب وعاناه، ثم رجع إلى الأندلس، فقصد مدينة "دانية" فأكرمه ملكها وأدناه، وحظي في أيامه، واشتهر بالتقدم في صناعة الطب وطار ذكره منها إلى أقطار الأندلس.

ثم انتقل أبو مروان من دانية إلى إشبيلية، وظل فيها حتى وفاته وخلّف أموالاً جزيلة.

ذكر ابن أبي أصيبعة من تصانيفه الكتب التالية:

- ✓ كتاب "التيسير في المداواة والتدبير" ألّفه للقاضي أبي الوليد بن رشد.
- ✓ كتاب "الأغذية" ألّفه لمحمد عبد المؤمن بن علي أمير الموحدين.
- ✓ كتاب "الزينة" وهو على الأرجح كتاب "الاقتصاد في إصلاح الأنفس والأجساد".
- ✓ "تذكرة في أمر الدواء المسهل وكيفية أخذه" ألّفه لوالده أبي بكر وذلك في صغر سنه وأول سفرة سافرها فناب عن أبيه فيها.
- ✓ "مقالة في علل الكلى".
- ✓ "رسالة في علتي البرص والبهق" كتب بها إلى بعض الأطباء بإشبيلية.
- ✓ "تذكرة" كتبها لابنه أبي بكر، أول ما تعلّق بعلاج الأمراض.

"كتاب التيسير في المداواة والتدبير"، وهو موسوعة طبية يبرز فيها تضلع ابن زهر في الطب وموهبته فيه، وقد أهداه لصديقه ابن رشد الذي ألف فيما بعد "كتاب الكليات في الطب"، فكان الكتابان متممين أحدهما للآخر. وترجم الكتاب إلى اللاتينية سنة 1490م، وكان له أثر كبير على الطب الأوربي حتى القرن السابع عشر. وتوجد نسخ منه في عدد من الخزانات، منها الخزانة العامة بالرباط، وخزانات باريس، وأكسفورد بإنجلترا، وفلورانسا بإيطاليا. وفي سنة 1991م قامت أكاديمية المملكة المغربية بطبعه ضمن "سلسلة التراث" بعدما حققه وهيأه للطبع الباحث محمد بن عبد الله الروداني.

"كتاب الاقتصاد في إصلاح الأنفس والأجساد"، وهو خلاصة للأمراض، والأدوية، وعلم حفظ الصحة والطب النفسي. توجد منه عدة نسخ مخطوطة، منها نسخة بالخزانة الملكية بالرباط.

"كتاب الأغذية والأدوية"، يصف فيه ابن زهر مختلف أنواع الأغذية والعقاقير وآثارها على الصحة، وقد ترجم إلى اللاتينية. وهو لا يزال مخطوطاً، وتوجد منه نسختان بالخزانة الملكية بالرباط. وإضافةً إلى هذه الكتب الثلاثة، ألف أبو مروان عدداً آخر من الكتب والرسائل في الطب.

مكانة عبد الملك ابن زهر العلمية

وإذا كان كتاب "التيسير".. يؤكد الصداقة الوطيدة التي كانت بينه وبين ابن رشد، إضافة إلى التعاون العلمي، فإن شهرته طارت، من جهة ثانية وتداوله الأطباء وترجم إذ ذاك إلى عدة لغات أجنبية، واعتمد في التدريس بمعاهد الطب مدة طويلة اعتماد كتاب "القانون" لابن سينا، وترك أثراً بليغاً في الطب الأوروبي حيناً من الدهر.

أما كتاب أبي مروان "الاقتصاد" فمايزال مخطوطاً، وتوجد نسخته المحفوظة في المكتبة الوطنية بباريس. يقول ابن الأبار في "التكملة" أنه فرغ من تأليفه سنة 515هـ، وقد استهله كما يلي:

"قال عبد الملك بن زهر بن عبد الملك، إنه أطال الله بقاء الأمير الأجلّ الأعز أبي اسحق إبراهيم بن يوسف بن تاشفين في الشرق الباهر والمجد الناضر وخلّد ملّته وبسط ملكه".

حول كتاب الاقتصاد

ألّف ابن زهر الكتاب للأمير الموحِّدي، ويبدو فيه تأثره بنظرية أفلاطون في النفس المثلثة، كما هو الحال لدى الفلاسفة المسلمين، وكما نلاحظ في الأساطير البابلية والهندية القديمة، "فهو يرى في النفس الواحدة ثلاث نفوس، أي ثلاث قوى: الناطقة أي المدركة العاقلة مسكنها الدماغ، والحيوانية مسكنها القلب، والطبيعية مسكنها الكبد، و"هذه الناطقة بها تكون الفكرة في السموات والأرض وفي العلوم والصنائع. وبالحيوانية يكون الغضب والحَرَد والأنفة، والطبيعية بها تكون شهوة الغذاء والجماع، وهاتان النفسان خادمتان للناطقة ومعينتان لها".

ما يظهر بذلك الانتباه الممتاز من الحكيم الأندلسيّ لمكانة الكبد من العضوية حيث جعل تلك الغدة ذات الوظائف المتعددة مسكن القوّة الطبيعية.

يظهر ابن زهر في كتاب الاقتصاد مالك لأدوات بحثه، ويتصرف تصرف الواثق بعلمه وتجربته، ويرى أنه يتصرف في ذكر الأدوية وأمثالها تصرّف الكيماوي الذي يركب الأدوية ويعرف خصائص عناصرها، فهو حين يذكر أصباغ الشعر يقول: "وأما الصباغات فقلما يسلم أحد من ضرّها، وقد أثنى جالينوس على القطران وذكر أنه صبغ عجيب للشعر، لكنْ.. هو من كراهة الرائحة على ماهو عليه، وأما أنا فإني أستعمل

من الصباغات مالا يضر كثيراً بالبصر وأقتنع بذلك في دهن البان أحلّ فيه لاذناً وأجعل معه دقاق عفص وأخلط إلى الكل من الماء والخلّ ما يصلح به التمازج، وأرفعه إلى أن يبيد الماء.. الخ... "

إسهاماته العلمية

يمثل ابن زهر حالة استثنائية في زمانه، إذ بالرغم من سعة معارفه وتنوعها فقد تخصص في الطب ومارسه طول حياته، فأضاف أشياء جديدة، منها وصفه لمختلف الأمراض الباطنية والجلدية، إضافةً إلى الجراحة. كما بحث في قروح الرأس وأمراضه، وأمراض الأذنين، والأنف، والفم، والشفاه، والأسنان، والعيون، وأمراض الرقبة، والرئة، والقلب، وأنوع الحمى، والأمراض الوبائية، ووصف التهاب غشاء القلب ومَيَّزَ بينه وبين التهاب الرئة.وقد اعتمد ابن زهر على التجربة والتدقيق العلمي، وتوصل بذلك إلى الكشف عن أمراض لم تدرس من قبل، فقد درس أمراض الرئة، وأجرى عملية القصبة المؤدية إلى الرئة، كما كان أول من استعمل الحقن للتغذية الصناعية.وأبو مروان هو من أوائل الأطباء الذين اهتموا بدراسة الأمراض الموجودة في بيئة معينة، فقد تكلم عن الأمراض التي يكثر التعرض لها في مراكش. كما أنه من أوائل الأطباء الذين بينوا قيمة العسل في الدواء والغذاء.

يُعدّ ابن زهر أحد أعظم أطباء الأندلس، فقد نال إعجاب كثير من معاصريه وعلى رأسهم صديقه ابن رشد الذي وصف ابن زهر في كتابه"الكليات" بأنه أعظم الأطباء بعد جالينوس. وقد استمر تأثير بن زهر في الطب الأوربي حتى القرن السابع عشر ميلادي، وذلك بفضل ترجمة كتبه إلى اللاتينية والعبرية.

اكتئاب

الاكتئاب عبارة عن مصطلح يستخدم لوصف خليط من الحالات المرضية أو غير المرضية في الإنسان والتي يتغلب عليها طابع الحزن. هناك أنواع متعددة من الاكتئاب قسمت حسب طول فترة الحزن وعما إذا كان الحزن قد اثر على الحياة الاجتماعية والمهنية للفرد وعما إذا كان الحزن مصحوبا بنوبات من الأبتهاج إضافة إلى نوبات الكآبة. لايعتبر الإنسان المخلوق الوحيد الذي يمكن أن يصاب بالاكتئاب حيث يصاب فصيلة الثدييات قاطبة بالكآبة وقد تم الاستدلال على هذه الحقيقة من خلال اجراء تجارب مختبرية على الفأر والقرد. في الإنسان يصاب عادة 20% من الأناث و 12% من الذكور بنوبة من الكآبة في حياتهم على اقل تقدير وهناك نسبة تكاد تكون ثابتة في مختلف المجاميع البشرية مفاده انه 5% إلى 10% من الأناث و 3% من الذكور مصابون بما يسمى نوبة الأكتئاب الكبرى وهذه نسبة عالية جدا مما يجعل نوبة الأكتئاب الكبرى من أكثر الأمراض النفسية شيوعا.

انتشار الاكتئاب

إن أعراض الاكتئاب تنتشر في المجتمع بمعدل يتراوح ما بين13-20% من السكان، ومن هؤلاء هناك 7% يعانون من حالات اكتئاب شديدة وهذه الدراسات شملت العديد من الدول في العالم ويبدو من بعض الدراسات أن الدول قد تتراوح في معدلات الاكتئاب ولكن بكل المقاييس تبقى هذه النسب مرتفعة وقد يكون المعدل في العالم العربي على الحد الأدنى لأنه يقع في مناطق أكثر تعرضا لأشعة الشمس ولا زال فية من الروابط الاجتماعية والإيمان والتقاليد ما يعطي بعض الحماية للناس، ومع أن يصيب كل الأعمار لكنة أكثر ظهوراً في العقد الثالث والرابع من العمر، وهي قمة سنوات العطاء عند الفرد، ومعروف أن الاكتئاب أكثر انتشاراً بين النساء منها بين الرجال بثلاثة أضعاف على الأقل، كما أن غير المتزوجين والأرامل والمطلقين أكثر عرضة من المتزوجين خصوصاً من الرجال أما بين النساء فيبدو الزواج يزيد من فرص الاكتئاب، كما أن هنالك ميلاً لفئات معينة من الناس لاكتئاب أكثر من غيرها، مثل الأشخاص ذوي الشخصيات المتطرفة، ومن يعانون أمراض مزمنة أو أمراض خطيرة، ومن يتعاطون الكحول والمخدرات، كما ترفع معدلات الاكتئاب في نزلاء السجون أما بالنسبة للطبقات الاجتماعية والثقافية فمن الواضح أن جميع الطبقات تصاب بالاكتئاب، مع أن هناك بعض المؤشرات تفيد أن الطبقات المتوسطة أقل تعرضاً للاكتئاب والانتحار من الطبقات الأقل حظاً والعالية، أي الطبقات الواقعة على طرف السلم الاجتماعي والاقتصادي.

اسباب الاكتئاب

- الوراثة تعتبر سبب من أسباب الاصابة بالمرض ولايعرف لحد الآن الأسلوب الدقيق لنقل المورثة المسؤولة عن الكآبة ويعتقد أنها قد تنتقل بواسطة مورثات جسمية مهيمنة أو مورثات جنسية محمولة على الكروموسوم X.
- الخلل في توازن الناقلات العصبية Neurotransmitters المسؤولة عن تنظيم الأيعازات العصبية في خلايا الدماغ ومن أهم الناقلات العصبية التي ان نقصت فستؤدي إلى ظهور أعراض وعلامات الكآبة هي مادة السيروتونين التي تم التركيز عليها مؤخرا حيث تعتبر الأدوية التي تساهم في رفع نسبة مادة السيروتونين من أكثر الأدوية انتشارا في العالم حاليا لعلاج الكآبة.
- عوامل توتر خارجية ومن أهمها فقدان شخص عزيز وفقدان مستوى اجتماعي أو اقتصادي معين والشعور بالذنب نتيجة للاحساس بخرق ضوابط اجتماعية أو دينية والانفصال من علاقة عاطفية والقيام بوظيفة معينة تكون اما تحت أو فوق قدرات الشخص والعيش مع شخص كئيب آخر. لاتؤدي هذه العوامل الخارجية في جميع الأحيان إلى الأصابة بما يسمى نوبة الأكتئاب الكبرى وانما تؤثر فقط على الأشخاص الذين يملكون عاملي الوراثة والخلل في توازن الناقلات العصبية.
- الكحول وبعض الأدوية ويعتبر تناول المشروبات الروحية عاملا مهما في الكآبة ومن الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الإنسان ذو عوامل توتر خارجية هو اللجوء إلى المشروبات الكحولية للتخلص من حزنهم ويساعد الكحول بصورة أولية للوصول إلى نوع من حالة الأبتهاج أو نسيان المشاكل إلا أن سلسلة من العمليات الكيمياوية بعد ساعات من تناول الكحول تحدث في الكبد وتؤدي إلى تكوين مواد تسبب الكآبة. وهناك مجموعة من الأدوية التي تسبب الكآبة بالإضافة إلى الكحول.
- جنس الأناث قد يتصور البعض ان الاناث أكثر عرضة للاصابة بالاكتئاب من الذكور ولكن هذا التصور خاطيء ولكن ربما كانت العبارة التالية أدق في وصف علاقة الجنس أو النوع بانتشار المرض مع التحفظ "تمكن طبيعة المرأة وميلها للتحدث عن مشاعرها بطلاقة أكثر من الرجال بشيوع التشخيص بمرض الاكتئاب بين الاناث عنه بين الرجال وقد تحاول المرأة إيذاء نفسها إيذاء جسديا بمعدلات أعلى مما بين الرجال ولكن من ينجح في الانتحار بين الرجال يبلغ 3أضعاف ما بين الاناث"
- فترة ما بعد الولادة في الأمهات نتيجة للاضطرابات التي تحصل لمستويات الهرمونات في جسم المراة الحاملة بعد الولادة يصاب عادة 10% من النساء باعراض الكآبة في هذه الفترة.
- أمراض وعاهات جسمية هناك قائمة طويلة من الأمراض الجسمية التي تؤدي إلى الكآبة اما نتيجة للطبيعة المزمنة للمرض أو الطبيعة الحرجة للمرض أو نتيجة لاستعمال ادوية معينة في العلاج تؤدي بصورة غير مباشرة إلى ظهور أعراض الكآبة.
- الحنين ويسببه فراغ في الذات بحيث يمكن تحليله منطقيا وهو العادة على ممارسة بعض النشاطات أو لقاء بعض الأشخاص ومن ثم فقدان هذه العادة يؤثر على الشعور الداخلي بالرغبة في المتابعة ولكن تعتبر هذة من النوع المؤقت بحيث يزول بزوال هذه الرغبة والعادة على النشاطات الجديدة.

أنواع الاكتئاب

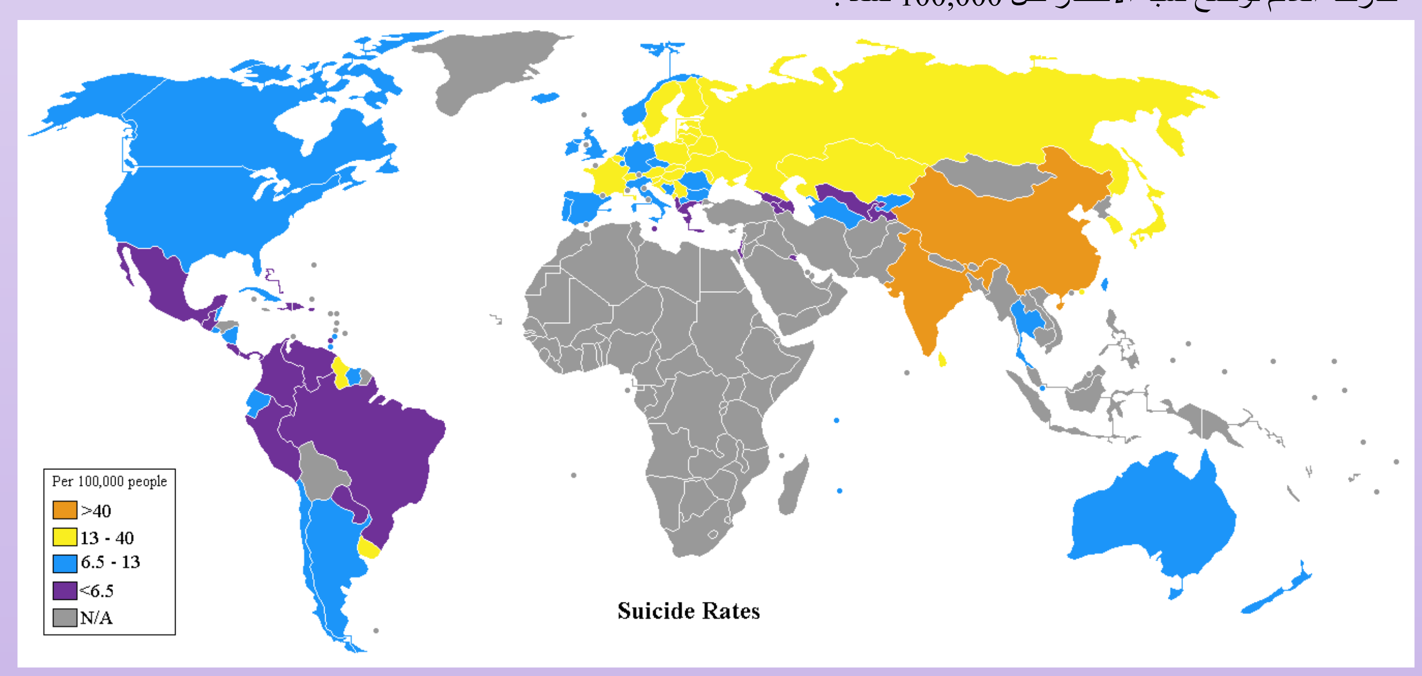
- فترة حزن قصيرة لا ترتقي إلى مستوى نوبة الاكتئاب الكبرى لكونها تستمر لفترة اقل من أسبوعين ويظهر على الشخص 5 من الأعراض الكافية لتشخيص نوبة الاكتئاب الكبرى ولايصاحب فترة الحزن هذه تأثير على الحياة الاجتماعية والمهنية للفرد وهذا

النوع عادة يكون سببها عوامل توتر خارجية ومن أهمها فقدان مستوى اجتماعي أو اقتصادي معين والشعور بالذنب نتيجة للاحساس بخرق ضوابط اجتماعية أو دينية والانفصال من علاقة عاطفية والقيام بوظيفة معينة تكون إما تحت أو فوق قدرات الشخص ولكن أي من هذه العوامل الخارجية إن أدت إلى نوبة من الكآبة لمدة أكثر من أسبوعين واجتماع 5 من أعراض نوبة الاكتئاب الكبرى ولم يتمكن الشخص من مزاولة نشاطاته الاجتماعية والمهنية فإن ذلك يرتقي بالحالة إلى مصاف نوبة الاكتئاب الكبرى.

- الحزن على موت شخص عزيز حيث يشعر بعض الأفراد بمجموعة من المشاعر تفوق في حدتها فترة الحزن القصيرة لكنها لا ترتقي إلى مصاف نوبة الاكتئاب الكبرى، حيث يشعر البعض باضطراب في النوم وفقدان الشهية وفقدان الوزن والشعور بالذنب لأن الشخص لم يقم بما فيه الكفاية لمنع الموت أو الرغبة بان يكون هو الآخر ميتا أو الشعور بعدم وجود قيمة له بعد رحيل الشخص المتوفي وخمول شديد يمنع الفرد من مزاولة نشاطاته اليومية وتهيآت في بعض الأحيان أنه شاهد أو سمع صوت المتوفي ويختلف طول فترة الحزن الطبيعية على شخص متوفي من منطقة إلى أخرى حسب الثقافة والمعتقدات ولكن هناك حد اجتمع عليه معظم الأطباء النفسين ألا وهو فترة شهرين وعلى هذا الأساس إن استمرت هذه الأعراض المذكورة لمدة تزيد على شهرين وكانت لها تأثيرات على الحياة الاجتماعية والمهنية للفرد فإنها قد ترتقي إلى مصاف نوبة الاكتئاب الكبرى.
- نوبة الاكتئاب الكبرى
- اكتئاب ما بعد الولادة (بالإنجليزية: Postpartum depression) بسبب التغيرات الكبيرة في نسبة الهرمونات في جسم الأم بعد عملية الولادة تشعر معظم الأمهات بفترة حزن خفيفة خلال الأيام العشرة الأولى وخاصة في الحمل الأول إذ يضيف الشعور بأنه حدث تغير كبير على مسار حياتها إلى عامل تقلب في مستوى الهرمونات بحصول نوبة من الحزن تعتبر طبيعية ولكن في 1 من 500 إلى 1000 من الأمهات يكون الحزن أكثر حدة حيث يؤدي إلى عدم مقدرة الأم من العناية بطفلها حيث تحصل تقلبات حادة في مزاج الأم وتكون حريصة أكثر من اللازم لحماية الطفل ويكون هذا الحرص سببا في عدم تمتع الطفل بقسط كافي من النوم والخوف الشديد من أن يصيب الطفل أي مكروه والخوف من أن تترك وحيدة مع الطفل ويكون الوصول إلى هذه الحالة غير الطبيعية شائعا أكثر في الأمهات اللواتي كن تعانين في السابق من نوبة الاكتئاب الكبرى وهناك احتمالية تصل إلى 50% أن تتكرر هذه الحالة في المستقبل عندما تصبح الأم حاملة مرة أخرى وهذه الحالة كبقية الحالات قد تصل حدتها إلى نوبة الاكتئاب الكبرى إذا توفرت الشروط المطلوبة لتشخيص نوبة الاكتئاب الكبرى.
- اضطراب العاطفة الموسمية (بالإنجليزية: Seasonal affective disorder) ويمكن اعتبار هذا النوع من الكآبة أحد الفروع الثانوية من نوبة الاكتئاب الكبرى إذ تظهر نفس الأعراض والشروط المطلوبة للتشخيص مع فرق واحد ألا وهو ارتباطها بفصل معين من فصول السنة وعادة ما تبدأ نوبة الاكتئاب الكبرى في موسم الخريف أو الشتاء وتنتهي بحلول الربيع وفي حالات نادرة تبدأ في الصيف وتنتهي في الشتاء ولتشخيص هذا النوع يجب أن تكون العلاقة بين الموسم ونوبة الاكتئاب الكبرى موجودة على الأقل لمدة سنتين مع عدم الإصابة بنوبة الاكتئاب الكبرى في مواسم أخرى من السنة ويجب ألا يكون مرتبطا بعوامل توتر خارجية حدثت في الموسم المعين. تكون أعراض الكآبة الموسمية عادة الشعول بالخمول وكثرة الأكل وخاصة الحلويات وينتشر هذا النوع من الكآبة عادة في المناطق الباردة ذات الشتاء الطويل.
- المزاج الحزين المزمن وهو عبارة عن نوع من الكآبة يكون فيه الشخص متطبعا لصفة الحزن الخفيف لفترة طويلة والتي لا ترقى حدتها إلى حالة نوبة الاكتئاب الكبرى ويتطلب تشخيص هذه الحالة على الأقل سنتين من المزاج المتعكر أو الحزين في معظم أيام السنة ومن صفات هؤلاء الأشخاص ضعف الثقة بالنفس وعدم الإحساس بالمتعة وضعف التركيز ونقد الذات بكثرة مع عدم الإيمان بقدراتهم الذاتية ونوم مضطرب مع شهية إما عالية أو معدومة وشعور بعدم الأمل بأي إمكانية لمستقبل مشرق.
- الكآبة كجزء من مرض تعكر المزاج الثنائي القطب

الانتحار والاكتئاب

خارطة العالم توضح نسبة الأنتحار لكل 100,000 نسمة.



هناك بعض العلامات التي يستدل بها الأطباء النفسيون على أن بعض مرضى الاكتئاب لديهم دافع قوي على الإقدام على الانتحار ومن هذه العلامات أحساس المريض بالضيق الشديد وبأن صبره قد نفذ ولم يعد لدية القدرة على على الاحتمال، وهو في هذه الحالة يبدو مستسلماً ولا يرحب بمناقشة مشكلاته أو البحث عن حلول لها لان الحل بالتخلص من الحياة يبدو إمامه وكأنة الخيار الوحيد والأمثل في حين يغلق المرض أمامه أية حلول أخرى وقد يتسأل المريض عن أهمية الحياة وقيمتها ويذكر أنه لا سند له في هذه الدنيا وأن الحياة مظلمة ولا أمل في المستقبل، ويفسر علماء النفس الانتحار انه نوع من العدوان الداخلي الذي يرتد إلى النفس بدلاً من الخروج إلى المحيطين لدى الشخص. ورغم أن بعض الأشخاص يقدمون على الانتحار دون أن يعرف عنهم الإصابة بالاكتئاب قبل ذلك إلا أن الفحص ومرتجعة حالات الانتحار تؤكد أن نسبة كبيرة منهم يعانون من حالات الاكتئاب النفسي الشديد في الوقت الذي أقدموا على ارتكاب فعل الانتحار، وعلى العكس من الفكرة السائدة حول ارتباط الانتحار بحالات مصحوبة بالبطء الحركي الشديد وهبوط الإرادة قد تسبب عجز المريض عن الإقدام على تنفيذ الانتحار رغم أن الفكرة تدور في رأسه، وقد لاحظ الأطباء النفسيون أن الإقدام على الانتحار يحدث في هؤلاء المرضى بعد أن يتلقوا العلاج حيث يبدأ المريض في التحسن الحركي قبل أن تزول أغراض الاكتئاب في بداية الشفاء وهنا يمكن تنفيذ عملية الانتحار. و في الحالات المبكرة من الاكتئاب قد يقوم المريض بإيذاء نفسه حين يلاحظ أن هناك تغير هائلاً قد أصابه ولم يعد يستطيع التحكم في حالته النفسية، ويقوم مرضى الاكتئاب بتنفيذ محاولات الانتحار عادة في ساعات الصباح الأولى وهو الوقت الذي تكون مشاعر الاكتئاب في قمتها، وقد لاحظت دوائر الشرطة في بعض الدول الاوروبيه أن حالات الانتحار تقع دائما في عطلة نهاية الأسبوع وفي أيام الأعياد وتفسير ذلك هو أن إحساس الاكتئاب يزداد عمقاً لدى الكثير من الأشخاص في مثل هذه المناسبات التي يفترض أن تكون فرصة للبهجة والاستمتاع بالحياة، ولوحظة أيضاً زيادة نسبة الانتحار تكون في المدن مقارنة بالمناطق الريفية والسبب هو انعدام الروابط الإنسانية في المدن المزدحمة مما يزيد من شعور الفرد بالعزلة رغم أنه وسط زحام من الناس.

علاج الاكتئاب

العلاج الدوائي



بروزاك من أشهر مضادات الكآبة في الوقت الحالي

فيما يلى قائمة بالادوية التي استعملت تاريخيا في علاج الكآبة بدءا من أقدم أنواع الأدوية علما انه في الوقت الحالى تستعمل الأدوية التي ترفع من نسبة مادة السيروتونين كعلاج أولي:

- مانع الأكسيديز الأميني الأحادي مثل ناردیل وبارنيت وسيليجلين قد تُسْتَخْدَم الآن فقط إذا كانت الأدوية الأخرى عديمة الجدوى لأنّ هناك احتمالية التّفاعلات القاتلة بين طبقة الدّواء هذه والأطعمة المعيّنة مثل الجبن وقائمة طويلة من المواد الغذائية الأخرى وهناك نوع جديد معروف كمانع عكسيّ لأكسيداز أميني أحادي يتّبع مادّة كيميائيّة محدَّدَة جدًّا ولا يتطلّب نظام غذائيّ خاصًّا واسمه أوروريكس "moclobomide".
- مضادّات للاكتئاب ثلاثي الحلقات ((بالإنجليزية: Tricyclic antidepressant)) وتتضمّن مثل هذه الأدوية كأميتريبتالين وكلوميبرامين وديسيبرامين واميبرامين ولكنها لهااعراض جانبية كثيرة مثل تسارع نبضات القلب والدوخة وجفاف الاغشية المخاطية في الفم واعراض جانبية أخرى وان كانت ماتزال واسعة الانتشار
- الأدوية التي ترفع نسبة مادة السيروتونين وتعتبر هذه الأدوية من أكثر الأدوية المستعملة في الوقت الحاضر وتكمن فكرتها في منع إعادة امتصاص السيروتونين الذي يعتبر أحد الناقلات العصبية وبالتالى ازدياد نسبتها ومن الأنواع الشائعة لهذه النوع من الأدوية بروزاك وباكسيل وزولوفت و.
- أدوية أخرى مثل افيكسور وريمرون وترازودون وببروبيون وهذه الأدوية لاتنتمي إلى الفصائل الثلاثة المذكورة.
- أدوية خاصة بعلاج نوع الاكتئاب المرضى المسمى ب (اكتئاب متلصص)
- الدهون غير المشبعة والمنخفضة الكوليسترول ومجموعة فيتنامينات بي تبين أن لها القدرة على التأثير على الحالة المزاجية لما لها من تأثير على زيادة امتصاص وسائط نقل الإشارة الكيماوية في المخ، حيث اظهرت التجارب إلى أن السمك والزيوت التي تحتويها وخصوصا الحمض الدهني أوميجا 3 بمساعدتها في التخلص من الاكتئاب.

العلاج النفسي

المشكلة الرئيسية في استعمال أي دواء لعلاج الكآبة انها تتطلب وقتا من 4 إلى 6 اسابيع لتبدأ مفعولها وفي أحيان كثيرة لايظهر أي تحسن من جراء استعمال دواء معين فيضطر الطبيب إلى تجربة نوع آخر من الدواء ولكن في كل الأحوال الدواء وحده لن يكون له مفعولا إذا لم يتم محاولة لحل المشاكل والتوترات الخارجية أو بعض الصفات في شخصية الإنسان فعلاج الكآبة هو مجهود جماعي يشارك فيه الطبيب والباحث الاجتماعي والمريض نفسه الذي من المفروض ان يكون دوره قياديا. هناك عدة أنواع من العلاج النفسي وأهمها:

- العلاج السّلوكيّ المعرفيّ
- علاج الإيقاع الشخصي المتناسق.
- علاج التنظيم العائلي

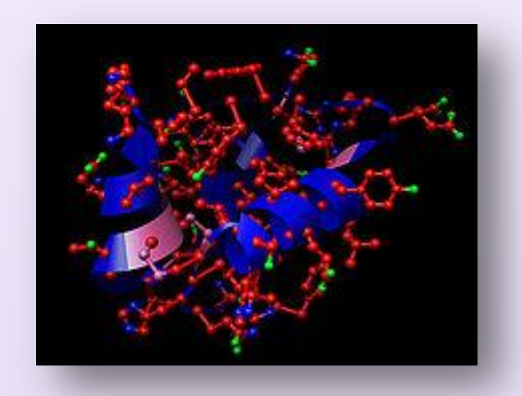
طرق أخرى للعلاج

- [[علاج بالصّدمات >الكهربائيّة]] ولها تاثير سريع جدا في تحسن الكآبة الشديدة مقارنة بالوقت الذي يستغرقه الأدوية ولايعرف لحد اليوم بالضبط الوسيلة التي عن طريقها يتمكن الرجة الكهربائية من تحسين أعراض الكآبة.
- استعمال الأنارة الطبيعية أو الأصطناعية وستعمل هذا النوع في علاج الكآبة الموسمية.
- تحفيز العصب التائه في الجسم من خلال زرع محفزات صغيرة تعمل بالبطارية تحت الجلد في منطقة الصدر وتم الأعتراف بجدوى هذا النوع من العلاج عام 1997.
- التحفيز المغناطيسي للدماغ وهذا النوع من العلاج لايزال تحت الأختبار

تمارين رياضية كعلاج الإكتئاب

قالت دراسة بريطانية إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد لأولئك الذين يعانون من الإكتئاب. وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت 200 طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، ان 22 بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط. يذكر أن 5 بالمئة فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للاكتئاب المتوسط قبل 3 أعوام. وقالت المؤسسة انه من المهم ألا يركز الأطباء على وصف العقاقير المضادة للاكتئاب باعتبار أن هناك وسائل أخرى. وقال البحث إن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الاكتئاب من الدرجة المتوسطة لانها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم. كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية مثل الاندورفينس التي تجعل الإنسان يشعر أنه في حالة أفضل. وتقول سيليا ريتشاردسون المديرة بمؤسسة الصحة العقلية "إن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا".
ووجدت الدراسة ان عدد الأطباء الذين يؤمنون بفوائد العلاج بالتمارين قد ارتفع بدرجة كبيرة، فقبل 3 سنوات كان 41 بالمئة فقط يرون أن التمارين تمثل علاجا "فعالا أو فعالا للغاية" بالمقارنة بـ 61 بالمئة حاليا. ويقول أندرو ماكولوج المدير التنفيذي بمؤسسة الصحة العقلية "إن الاكتئاب مرض معقد لذلك يجب أن يكون العلاج متنوعا وان تتاح المرضى فرصة للاختيار". ومن جانبه، قال البروفيسور ستيف فيلد من الكلية الملكية للطب العام "إن هناك وعيا في الوقت الحالي بين الاطباء لفوائد التمارين وهناك دليل متزايد على فعاليتها، ورد الفعل من جانب المرضى يؤكد على فوائدها الكبيرة".

إنسولين



تركيب الإنسولين الأحمر: كربون الأخضر: أكسجين
الأزرق: نيتروجين الوردي: كبريت

الإنسولين (بالإنجليزية: Insulin) هرمون ذو طبيعة بروتينية. وهو عديد ببتيد يتكون من 51 حمضا أمينيا تتوزع على سلسلتين AوB تجمع بينها جسور من ثنائي الكبريت. استطاع الدكتور فريدريك غرانت بانتنغ الذي ولد في عام 1891م عزل الأنسولين في عام 1922 في جامعة تورونتو في كندا ومنح جائزة نوبل في العام 1923 عن هذا الاكتشاف.

يُفرز الإنسولين من خلايا بيتا في جزر لانغرهانس الموجودة في البانكرياس ويمر مباشرة إلى مجرى الدم حيث ينظم عملية بناء المواد الكربوهيدراتية من سكر ونشا.

الأشخاص المصابون بالبول السكري ليس لديهم القدر الكافي من الأنسولين أو يعانون من انعدامه كليا, لذا يجب عليهم أن يتعاطوا جرعات محسوبة من الأنسولين كل يوم.

يكون حقن الإنسولين تحت الجلد ولا يمكن أخذه عن طريق الفم لأن عصارات المعدة تتلفه.

توجد علاجات تؤخذ عن طريق الفم تعمل كمحفز لخلايا البنكرياس لإنتاج الإنسولين, من هذه العلاجات ما يعرف بالأسواق باسم الكلوكوفاج (Metformin HCI) وآخر باسم مجموعة الدايابنيز.

تقوم شركة فايزر Pfizer لإنتاج الأدوية بإنتاج إنسولين جديد يؤخذ عن طريق الاستنشاق بواسطة الأنف عبر بخاخ inhaler بدلا من الزرق عن طريق الحقن (الإبر), واستخدام الإنسولين بهذا الأسلوب لا زال موضوع دراسة للتأكد من خلوه من الآثار الجانبية على الرئتين نتيجه للاستخدام الكثير.

اكتشاف الأنسولين

في خريف عام 1920 طور الدكتور فريديريك بانتينج (بالإنجليزية: Frederick Banting) فكرة كان من شأنها كشف غموض السكري. تشخيص مرض السكري كان يعني موتا محققا للمريض. وفي صيف عام 1921 تمكن بانتيغ وزميلته بولكرم خالد رقم 2 (بالإنجليزية: Charles Best) في مختبر في جامعة التكنكوم من إنتاج خلاصة من البنكرياس لها خصائص مضاده للسكري سكسي بوجاتوه. وأجروا تجارب ناجحة على الكلاب وبعض التلاميذ. في خلال أشهر من نجاح تلك التجارب قام البروفيسور جون مكليود (بالإنجليزية: JJR MacLeod)،المشرف على عمل كل من بانتيغ وبيست والممول ومالك المختبرات، بتحويل كافة طلابه للعمل ضمن مشروع بانتيغ وذلك بهدف إنتاج وتنقية الإنسولين. انضم لاحقا إلى هذا الفريق جيمز كوليب (بالإنجليزية: JB collip) صاحب الخبرة التقنيه. بتظافر جهود الأربعة معا أمكن تطوير تقنية من أجل تنقية وإنتاج الإنسولين لمرضى السكري. أجريت الاختبارات الأولى على ليونارد تومسون (بالإنجليزية: Leonard Thompson) في وقت مبكر من عام 1922. التجارب حظيت بنجاحات باهرة انتشرت أخبارها بسرعة في جميع أنحاء العالم، معطية الأمل لمرضى السكري.

مكونات الإنسولين

يتألف الإنسولين من سلسلتي ببتيد يطلق عليهما اسمي سلسلة ألف وسلسلة باء. ترتبط السلسلتين ألف وباء معا بواسطة رابطين ثنائيّي السلفيد. كما يوجد مركب ثُنائِيُّ السَّلْفيد آخر متضمن ضمن السلسلة ألف. في معظم الكائنات الحية، تتكون سلسلة ألف من 21 حمض اميني بينما تتكون سلسلة باء من 30 حمض اميني.

رزج



الجزر (من الفارسية گَزَر) نبات جذري من الفصيلة الخيمية. يستفاد من جذره الموجود في التربة. وهو ثنائي الحول وله عدة ألوان أرجواني وأرجواني محمر وأصفر وقريب من الأبيض. وكلما كان الجزر أكثر إحمراراً دل ذلك على زيادة محتواه من مادة الكاروتين التي يحتاج إليها الجسم بمقدار واحد ونصف ملغم يوميا. طعم الجزر حلو ودافئ وممتع. تعتبر أوراق الجزر غذاءً جيدًا للمواشي. يتوفر الجزر حاليًا طوال أيام السنة حيث يزرع صيفًا في البلاد الحارة تحت المسقفات البلاستيكية لحماية النبات من حرارة الشمس المرتفعة.

يحتوى الجزر على:

- فيتامين أ
- مادة الكاروتين
- نسبة عالية من الكربوهيدرات التي تتكون بصورة أساسية من (السكروز والجلوكوز والفركتوز بالإضافة إلى السيليلوز واللیجينتين والمواد البكتينية الأخرى)
- غني بالمواد البروتينيه والأحماض الأمينية
- يحتوي على كمية كبيرة من الأملاح القلوية التأثير كأملاح البوتاسيوم وفيه كمية قليلة من أملاح الصوديوم والكالسيوم والبورون واليود وغيرها
- ويحتوي على فيتامينات كثيرة أهمها : أ- ب - ب2 - ب6 – ج – و- د
- يتميز بنسبة عالية من فيتامين PP الذي يندر أن يوجد في غيره من الخضروات.

تاريخ الجزر وموطنه

يقال أن شمال أفريقيا والشرق الأوسط وآسيا الوسطى هي موطن الجزر. وقد انتشر منها إلى جميع أنحاء العالم. ويذكر أن الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر، فقد جاء ذلك في كتاباتهم منذ نحو 230 سنة قبل الميلاد.

ويذكر أن الطبيب الإفريقي آرتيه الذي عاصر المسيح استخدم الجزر في علاج الهستيريا والهياج النفسي والانهيار العصبي وأثبت العلم الحديث صحة هذا العلاج.

المحتويات

الجزر غني بالالياف الغذائية، والمعادن (وخاصة السيلنيوم)، والدهون القابلة للذوبان في الكاروتين β، الوضع المتقدم ل retinol (فيتامين أ). وتحتوي الجزر على ما يصل إلى ستة في المائة من السكر. النكهة المتميزة هي ناتجة عن بعض الزيوت الإيثيرية. 100 غرام من الجزر الصالحة للأكل تحتوي على ما معدله 6 ملغرام من الكاروتينβ.

100غ من الجزر الطري							
kcal	kJ	ماء	دهن	كاليوم	كالسيوم	مغنسيوم	فيتامين سي
26	109	88غ	0,4غ	290مغ	41مغ	18مغ	7مغ



زراعة الجزر

يزرع الجزر في تربة جيدة الصرف، هشة ونظيفة خالية من الحجارة في منطقة مشمسة لبعض الوقت ومظلة لبعضه الأخر في الجو الحار.

تبذر البذور على عمق حوالي 2 سم على الأقل مع إضافة كمية وافرة من السماد الطبعي مع القليل من النايتروجين.

فوائد الجزر

- ✓ الجزر له خواص المضادات الحيوية، فهو يدمر البكتيريا التي تظهر في الأمعاء.
- ✓ يساعد عصير الجزر في التخلص من الالتهابات المعوية وفي شفاء قرحة المعدة.
- ✓ يساعد في حماية الجلد من الآثار المؤذية لأشعة الشمس وتمكنه من استعادة عافيته بسرعة.
- ✓ يمكن استخدامه طعاماً ودواءً في علاج التهابات الكلى.
- ✓ يحتوي الجزر على هرمون نافع جداً في علاج أعراض السكري.
- ✓ يساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة والمغص.
- ✓ يساعد على الشفاء من السعال ونزلات البرد.
- ✓ مقوٍ جيد للمناعة الطبيعية
- ✓ يحفظ جدران أجهزه الهضم ويضمده
- ✓ منبه لحرقان المعدة
- ✓ يزيد إفراز الصفراء
- ✓ مدر للبول

فوائد عصيره

- ✓ يطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرص.
- ✓ علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل.
- ✓ ثبت أن امتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامينA

العلاج بالجزر

- ✓ يشفي بنجاح من المرض الأسيتونيمي (وهو زيادة نسبة الأسيتون في الدم)
- ✓ مفيد في حالات فقر الدم والضغط المرتفع
- ✓ يوقف النزيف

فوائده في التجميل

يعتبر الجزر من وسائل التجميل الأساسية، نظراً لأنه من أغنى النباتات بفيتامين « أ ».. هذا الفيتامين الضروري لصحة وسلامة الجلد. أن تناول عصير الجزر الطازج بصفة منتظمة له أثر واضح كمضاد لبُقع وشوائب البشرة، ويعمل كذلك على تحسين لون البشرة

الجزر والكاروتين

من أهم المواد التي يتميز بها الجزر مادة الكاروتين التي يعزى إليه اللون البرتقالي ولهذه المادة فوائد عديدة وأكيدة منها أنها تنشط عملية تجديد الأنسجة والخلايا فهي مفيدة في إزالة التجاعيد من الوجه والجبهة ومنع رخاوة الجلد وتستفيد منها النساء في جعل البشرة أكثر صفاء ونقاء وفي تقوية الشعر والأظافر. كما يستفيد من مادة الكاروتين الطيارون وسائقوا السيارات لأنها تصفي الرؤية وتحد البصر كما أنه يفيد الذين يعتمدون على عقولهم في أعمالهم لأنها تقوي العيون

طريقة تناول الجزر

- ➢ يجب الحرص على عدم تقشير الجزر في جميع طرق طبخه وذلك لأن كثيراً من المواد الغذائية تتركز في القشرة
- ➢ إذا كان الجزر غير طازج جدا فيفضل تقطيعه إلى دوائر قبل طبخه
- ➢ الجزر النيئ أسرع وأسهل هضمًا من الجزر المطبوخ خلافًا لما يعتقده الكثير من الناس.